Combinarea alimentelor şi Digestia

101 modalităţi prin care să-ţi îmbunătăţeşti digestia

Steve Meyerowitz











STEVE MEYEROWITZ
Food Combining and Digestion. 101 Ways to Improve Digestion

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
MEYEROWITZ, STEVE
Combinarea alimentelor şi digestia : 101 modalităţi de îmbunătăţire a digestiei / *Steve Meyerowitz ; trad.: Iancu Otilia Octavia. - Otopeni: Benefica, 2010*

ISBN 978-973-88804-8-1

I. Iancu, Otilia Octavia (trad.)
613.24

Traducere: Otilia Octavia Iancu
Redactare: Alexandra Reocov
Design copertă: Brandbuilders

COMENZI PENTRU LIBRARI
ŞI DISTRIBUITORI DE CARTE
Mobil: 0721.101.888
Tel: 021.323.19.85
Fax: 021.323.53.71
E-mail: office@editurabenefica.ro
www.editurabenefica.ro

Printed in Romania

Colecţia: *Carte de sănătate*

Cuprins

INTRODUCERE

Cu adevărat fericit nu poţi fi decât dacă eşti perfect sănătos, iar sănătatea perfectă nu există fără o supraveghere atentă a apetitului.

- Mahatma Gandhi

Arta de a combina alimentele

Combinarea alimentelor este procesul prin care ne stabilim mesele astfel încât stomacul nostru să rămână tânăr şi sănătos. Nimănui nu-i place să fie deranjat la stomac, iar o dietă neadecvată poate cu siguranţă să vă strice ziua. Gaze, indigestie, balonări, arsuri la stomac, reflux gastro-esofagian, toate acestea sunt simptome frecvente în societatea modernă. Medicamentele destinate calmării acestor afecţiuni sunt printre cele mai bine vândute produse farmaceutice.

Artă sau ştiinţă?

Majoritatea oamenilor consideră combinarea alimentelor o ştiinţă guvernată de legile chimiei. Pentru digerarea proteinelor e nevoie de un mediu acid, digerarea amidonului necesită enzime alcaline, zaharurile precum lactoza au nevoie de enzime specifice cum ar fi lactaza ş.a.m.d. Dacă digestia ar fi fost doar o chestiune de combinaţii chimice, am fi putut rezolva toate problemele cu ajutorul unui grafic de combinare.

Într-adevăr, mulţi oameni umblă cu astfel de grafice în buzunare şi se chinuie cu ele la fiecare înghiţitură. Deşi purtăm un respect deosebit ştiinţei care susţine combinarea alimentelor şi ne supunem chimiei, există şi alţi factori, neştiinţifici, care joacă un rol extrem de important în eforturile noastre de a îmbunătăţi digestia.

Când vine vorba de digestie, totul contează. Stilul de viaţă, emoţiile, atitudinea, timpul, obiceiurile şi mediul, toate participă la „arta” combinării alimentelor. Întreg scenariul vieţii noastre se reflectă în eficienţa stomacului nostru. Digestia nu este doar ingerarea şi eliminarea mâncării. Ea constă în absorbţia şi asimilarea nutrienţilor pentru a crea şi a repara celulele şi în hrănirea corpului „ca întreg”. Într-un anumit sens, cartea de faţă are scopul practic de a vă învăţa regulile unei alimentaţii sănătoase. Prin aceasta nu înţelegem doar ce, unde, cum, când şi de ce mâncăm, ci ne referim şi la conştientizarea întregului proces de hrănire.

Procesul alimentar cuprinde tot ceea ce ne înconjoară, acţiunile noastre, locurile în care mergem, indiferent de ţară sau cultură. Interacţiunile noastre sociale sunt strâns legate de întrebări precum: „Ai mâncat?”, „Ce vrei să mănânci?”, „Unde mâncăm?”, „Când vrei să mănânci?”. Dacă nu ne-am mai hrăni, lumea ar fi cu totul alta. Din păcate, mulţi ar simţi cât de goală este viaţa lor. Alţii nu ar şti ce să facă cu timpul liber. Încercaţi să ţineţi post din când în când şi veţi vedea cum lumea voastră se va schimba.

Corpurile noastre sunt înzestrate cu un sistem miraculos care poate digera chiar şi cele mai nefericite

combinaţii de alimente, atâta timp cât nu exagerăm. Pentru a avea o digestie optimă şi o sănătate de invidiat, trebuie să ne cunoaştem limitele şi să devenim conştienţi de ceea ce mâncăm în timpul meselor. Din păcate, cei mai mulţi dintre noi petrec atât de mult timp la serviciu, încât uită să îşi mai îngrijească trupurile şi nu mai ţin cont de ceea ce mănâncă. Indigestia este un exemplu. Ea ne spune să ne oprim şi să fim atenţi la ce mâncăm. Cu stomacul nostru trebuie să ne purtăm precum cu un copil. Cu blândeţe. Savuraţi fiecare bucăţică, fiecare înghiţitură de apă! Nu vă mai gândiţi să număraţi enzimele şi vitaminele. Chimia organismului nostru este mult prea complexă pentru ca minţile noastre conştiente să o poată înţelege. Însă putem face o schimbare prin cultivarea unor obiceiuri alimentare sănătoase şi prin evitarea celor rele. Pentru început, trebuie să mâncăm mai puţin, iar mesele noastre trebuie să fie mai puţin complexe. Animalele mănâncă un singur aliment odată. Scopul vostru unic trebuie să fie acela de a vă simplifica mesele. Mâncaţi responsabil, corect şi cu bun simţ. După cum spune Swami Digestananda la sfârşitul acestei cărţi, mai presus de toate, bucuraţi-vă de mâncare şi fiţi fericiţi, apoi digeraţi fiecare îmbucătură.

Sproutman ®
Steve Meyerowitz

Legile combinării alimentelor

Actul descompunerii şi digerării alimentelor eliberează forţele inerente din ele, forţe asociate cu combinaţiile complexe ale organelor. Nutrienţii materiali sunt astfel transformaţi în energii care hrănesc sistemul nervos şi creierul... Mâncarea este un element benefic doar în măsura în care spiritul individual o transformă în mod activ.

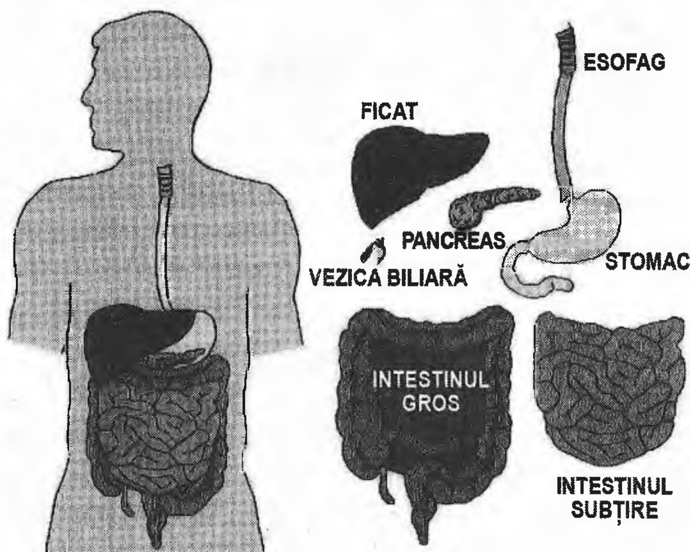
- Rudolf Hauscha

Eşti ceea ce mănânci

Legi? Nu. Corpul uman nu funcţionează ca un sistem guvernamental, pe baza unor legi politice. Este un sistem guvernat de legile fizicii. Ca în orice sistem, când aceste legi sau restricţii sunt încălcate, apar problemele. În cea mai mare parte, efectele negative nu sunt evidente imediat. La fel ca atunci când un buget ministerial este deficitar, perseverăm, oricât de neîndemânatic, prin promovarea unei politici de deficit bugetar. Efectele nesocotirii acestei legi economice vor fi puternic resimţite de generaţiile viitoare. Economia poate suferi depresiuni, inflaţie, creşteri de impozite sau şomaj. Cineva va plăti pentru toate acestea.

În acelaşi mod, puteţi să nesocotiţi „legile" corpului vostru fizic şi să „plătiţi" la un moment dat în viaţă –

prin simptome precum intestin iritabil, hipoglicemie, fibromialgie, ulcer, artroză, eczeme, cancer de colon etc. Unii dintre noi plătim imediat prin crampe stomacale, flatulenţă, diaree sau indigestie. Dar majoritatea dintre noi trăiesc cu afecţiuni minore ani întregi şi nu le acordă nici un fel de atenţie. De vreme ce nu ştim ce trebuie să facem în această privinţă, decidem că este doar o neplăcere şi o ignorăm. Unii merg la medic, iar dacă aceştia din urmă nu găsesc nimic, afecţiunea este în continuare ignorată. Doctorii medicinei convenţionale sunt competenţi în diagnosticarea problemelor acute, însă întâmpină dificultăţi în tratarea unora dintre afecţiunile cronice descrise mai sus. Adesea, răspunsul se regăseşte în ceea ce mâncăm şi în felul în care o facem. Multe afecţiuni sunt legate de alimentaţie. Este adevărat – „Suntem ceea ce mâncăm". Chiar şi medicii încep să recunoască acest fapt. Membrii Institutului Naţional American pentru Cancer (The National Cancer Institute) susţin că ar trebui să mâncăm alimente bogate în fibre şi să mărim aportul de fructe şi legume proaspete. Ei recomandă până la cinci porţii de fructe sau legume pe zi. Chiar dacă ai 50 de ani şi ai descoperit recent că ai ulcer sau numai 5 ani, dar îţi apar bubiţe după ce consumi citrice, există anumite reguli de digestie pe care trebuie să le respecţi dacă vrei să fii sănătos.



Digestia nu este doar ingerarea şi eliminarea mâncării. Ea constă în absorbţia şi asimilarea nutrienţilor pentru a crea şi a repara celulele şi în hrănirea corpului „ca întreg”.

CANTITATEA
Prima lege a digestiei

În general, omenirea, odată cu îmbunătățirea produselor culinare, mănâncă de două ori mai mult decât le cere natura.

- Benjamin Franklin

Fiecare om are limitele lui. Stomacurile noastre au multe în comun cu un sistem fizic. La fel ca în cazul unor mașini, acestea variază în funcție de mărime, de cantitatea de sucuri gastrice disponibilă, de puterea și conținutul acestor sucuri și de capacitatea lor de a se reface. Așadar, dacă vrei să speli un covor mare, îl duci la spălătorie, pentru a nu suprasolicita mașina de spălat. Mașinile de spălat au limitele lor și ar fi bine să ne gândim că și sistemele noastre digestive au propriile limite.

Oamenii nu acordă suficientă atenție stomacurilor lor. Publicitatea ne păcălește transmițând mesaje prin care primim asigurări că putem consuma orice. Tânjim după un meniu „Big". Reclamele televizate proslăvesc un „cheeseburger dublu cu murături, ceapă, roșii, varză, cartofi prăjiți, sos Worcestershire, totul într-o chiflă cu semințe de susan". Este de prisos s-o spunem – mult mai puțină mâncare! Și nu uitați de paharul mare cu suc sau milk-shake-ul. Apetitul nostru depășește cu mult puterea stomacului nostru. Parafrazând o zicală, putem spune

că ochii sunt mai mari decât stomacul. Putem obţine o digestie optimă pe termen lung – şi deci sănătate – dacă nu uităm că stomacurile noastre nu pot digera atât de mult. Omul poate supravieţui cu o treime din consumul zilnic. Celelalte două treimi aduc mari profituri industriei medicale şi celei a asigurărilor de sănătate.

Noi suntem cauza care provoacă indigestia. Cum ar fi ca în oraşul tău să aibă loc o paradă grandioasă, una atât de mare încât, la sfârşit, curăţenia să dureze o săptămână? Cetăţenii acestui oraş vor fi supăraţi pentru că desfăşurarea normală a vieţii şi transportul vor fi afectate mult timp. Evident, a fost distractiv, dar a depăşit cu mult capacităţile oraşului. La fel, aţi putea să vă muştruluiţi copilul pentru că mizeria din camera lui e imposibil de strâns fără ajutorul cuiva. Aţi putea cheltui mai mulţi bani decât v-aţi permite să plătiţi la sfârşitul lunii. Indiscutabil, trăim într-o societate cu o gândire deficitară. Dar nu putem învinovăţi societatea pentru indigestia de care suferim.

Păstrarea unui jurnal

Aşa cum hotărârea de a fi un om sănătos impune alegerea unei vieţi sănătoase, la fel şi drumul către o digestie mai bună începe cu atitudinea pe care o are fiecare faţă de mâncare. Clarificaţi-vă intenţiile! Dar cum să faceţi asta? O modalitate ar fi aceea de a ţine un jurnal. Monitorizaţi-vă obiceiurile alimentare! Gândiţi-vă singuri la alimentele care nu vă fac bine. Şi notaţi în jurnal. Faceţi-o cu atenţie. Notaţi-vă obiceiurile alimentare. Veţi fi surprinşi să vedeţi cât de tentantă este cu adevărat mâncarea. Veţi fi surprinşi chiar să vedeţi cum, în mod repetat, sunteţi seduşi de obiceiuri autodistructive. Încă o dată,

disciplina este singurul vostru aliat. Recitiți jurnalul. Folosiți-l pentru a vă schematiza intențiile. Soluțiile vor fi evidente. Poate aveți un apetit nemăsurat şi consumați alimentele din disperare. Dar întrebați-vă de ce? Ați suferit de foame în copilărie? Dacă acest lucru nu mai e valabil, atunci n-ar fi timpul să renunțați la obicei? Sau poate terminați mereu tot ce aveți în farfurie, indiferent de cât e de plină aceasta. Ați fost obligați să terminați tot din farfurie când erați mici? Aceste restricții aparent utile în trecut ar putea avea efectul opus în prezent, deoarece nu mai pot fi aplicate circumstanțelor de acum.

Cea mai bună strategie este să conştientizați ceea ce mâncați şi să consumați porții mai mici. Multe persoane, care nu au avut sau nu au parte de dragoste, au compensat această lipsă prin obiceiuri alimentare nesănătoase. Vă lăsați copleşiți de atâtea mâncăruri ispititoare şi atrăgătoare care vă oferă plăcerea ce substituie dragostea pierdută. Dacă aceste situații nu se mai întâlnesc în viața voastră curentă, atunci trebuie să învățați cum să scăpați de vechile obiceiuri. Disciplina vă va salva! Analizați-vă cu ajutorul jurnalului. Studiați-l, apoi planificați-vă intențiile. Ar trebui chiar să meditați asupra acestora sau să creați afirmații zilnice. Aceste instrumente vă ajută să vă concentrați asupra scopurilor.

Omul poate supraviețui cu o treime din consumul zilnic. Celelalte două treimi aduc mari profituri industriei medicale şi celei a asigurărilor de sănătate.

Supraconsumul

Supraconsumul este cauza numărul unu a indigestiei. Un exemplu perfect îl reprezintă societatea americană. În străinătate, turiştii americani sunt adesea recunoscuţi după mărimea burţilor. În farmaciile din SUA, medicamentele împotriva acidităţii, laxativele şi remediile pentru durerile de cap – din cauza supraalimentării – se află în topul vânzărilor. Denumiri precum Alka-Seltzer, Rolaids şi Tums sunt sinonime cu America. Statele Unite au devenit o societate Di-Gel[1] în care singurele lucruri care mai pot fi digerate cu succes sunt reclamele de la televizor.

Metoda jurnalului este ideală pentru păstrarea disciplinei şi limitarea supraconsumului, precum şi pentru evidenţa greutăţii voastre. Dar cei care sunt suficient de curajoşi pot face un pas înainte cerând ajutorul prietenilor. Aceştia vă pot susţine şi consilia. Desigur, puteţi lucra cu profesionişti, psihiatri sau consultanţi, dar prietenii au avantajul de a vă fi alături atunci când mâncaţi. Ei pot observa obiceiurile culinare pe care singuri nu sunteţi în stare să le vedeţi. Dacă-i rugaţi frumos, prietenii vor dori sincer să vă ajute şi nu vor izbucni în râs la auzul rugăminţii voastre. (Alegeţi-vă prietenul potrivit!) Prietenul vostru este partenerul de la masă şi cel care vă sfătuieşte şi care relaţionează cu voi în calitate de observator atent. Aveţi nevoie de un al treilea ochi, aşa cum actorii au nevoie de regizorii de film. (Pentru mai multe informaţii cu privire la greutate, vezi p. 172)

[1] Di-Gel este un medicament folosit la calmarea arsurilor, a acidităţii şi a durerilor de stomac. (*n. red.*)

Vă umpleţi gura cu mai mult decât puteţi mesteca? Masticaţia incompletă înseamnă înghiţire prematură, ceea ce poate produce un lanţ de reacţii secundare. Poate sunteţi tipul de persoană care vorbeşte în timp ce mănâncă? În acest fel, aerul pătrunde în stomac, iar cantitatea de mâncare mestecată pe jumătate este mai mare. Sau poate faceţi parte dintre persoanele care mănâncă foarte repede şi care termină burgerul dintr-o singură muşcătură!? Poate beţi multă apă după fiecare înghiţitură. Oricât de ciudate ar fi obiceiurile voastre (fiecare are câteva), lăsaţi-vă prietenul să devină oglinda voastră. De acord, s-ar putea să pierdeţi câţiva prieteni din cauza acestor deprinderi respingătoare! Însă dacă doriţi să vă păstraţi oamenii dragi aproape, veţi fi cu atât mai motivaţi să corectaţi aceste nesăbuinţe. Această metodă vă ajută să vă exteriorizaţi obiceiurile mai puţin plăcute şi să eliminaţi tiparele de eschivare şi de raţionalizare. Veţi afla foarte multe lucruri atât despre voi înşivă, cât şi despre năravurile voastre alimentare. Reevaluarea relaţiei cu alimentele – ce mâncăm şi cum mâncăm – are un efect de domino asupra întregului nostru comportament şi ne influenţează stilul de viaţă. Pregătiţi-vă pentru schimbări pozitive.

FRECVENȚA
A doua lege a digestiei

Lăcomia este sursa tuturor infirmităților noastre și cauza primară a tuturor bolilor. Așa cum o lampă se stinge din cauza supraalimentării cu ulei sau un foc se înăbușă cu prea mult combustibil, la fel și sănătatea naturală a corpului nostru este distrusă printr-o dietă necumpătată.

- Nathanial J. Burton

Programul

Această a doua lege a digestiei se referă la modul în care vă încadrați în programul zilnic de alimentație. Mulți dintre noi nu se gândesc niciodată la acest lucru. Ne hrănim atunci când avem ceva de mâncat. Iar acest lucru poate duce la probleme aproape evidente. Dependenții de muncă nu se opresc niciodată să mănânce pe îndelete. Ei se mulțumesc să „înhațe" ceva, mănâncă „pe fugă". Acesta este primul pas spre o serie de afecțiuni care, în cele din urmă, duc la ulcere, arsuri la stomac, indigestie și alte tulburări legate de stres. O persoană dependentă de muncă poate fi atât de ocupată, încât să uite să mai mănânce, până într-acolo încât ajunge lihnită de foame. Acest lucru distruge orice urmă de disciplină. Alimentația și sănătatea nu se numără printre prioritățile celor dependenți de muncă. Aceștia, după cum vă puteți imagina, suferă multiple consecințe pe termen lung. Pe de altă parte, o mămică full-time, care este mereu acasă și în apropierea bucătăriei, poate fi tentată să „ciugulească" mai tot timpul.

Una dintre cele mai mari greşeli care se pot strecura în „program" este mâncatul târziu în noapte. Persoanele care nu mănâncă aşa cum trebuie în timpul zilei sfârşesc prin a se ghiftui noaptea. Dacă sunteţi dependenţi de muncă, aceasta poate fi singura voastră clipă în care să vă opriţi suficient cât să vă bucuraţi de mâncare! Sau poate inspectaţi frigiderul în toiul nopţii? Mâncarea consumată noaptea rămâne în stomac şi adeseori poate tulbura somnul. Este greu asimilabilă, deoarece organele digestive sunt în faza de repaus şi de regenerare. De asemenea, secreţia enzimelor digestive este scăzută în poziţia orizontală. Aşadar, nu vă culcaţi imediat după ce aţi mâncat. Faceţi o plimbare înainte!

Anumite persoane urmează fără să vrea un program impus de logica activităţilor cotidiene. Orele de masă sunt fixate în funcţie de orele lor de lucru sau ale celorlalţi membri ai familiei. Acestea sunt cazuri fericite, deoarece, în pofida originii lor, efectul este acela de a regla mesele.

Secreţia enzimelor digestive este scăzută în poziţia orizontală. Aşadar, nu vă culcaţi imediat după ce aţi mâncat. Faceţi o plimbare înainte!

Regularitate

Totuşi, ideal ar fi să fiţi constanţi atât cu privire la ora mesei, cât şi la varietatea de alimente consumate. Termenul de regularitate se referă, în cazul nostru, la procesul de eliminare a materiilor fecale, dar regularitate „înăuntru" înseamnă regularitate „în afară". Planetele,

oceanele, natura – toate acţionează ritmic, la fel ca organismul uman! Persoanele care se trezesc în fiecare dimineaţă la ora şapte, iau micul-dejun la ora nouă, prânzul la unu şi cina la şase jumătate seara vor avea un sistem digestiv mult mai eficient faţă de cei care nu şi-au structurat mesele principale. Chiar dacă mulţi dintre noi nu recunosc, avem în interior un orologiu foarte influent, care ne ajută să trecem peste zi. Puteţi, cu grijă, să reglaţi din nou acest ceas. Ca şi câinele lui Pavlov, salivăm după mâncare la ora cinei. Şase seara. Este un ritual. Britanicii (prin tradiţie) se opresc pentru ceaiul de la ora cinci, latinii pentru siestă. Puţini sunt aceia care aleg să ignore orele de masă, iar acesta este un lucru bun, deoarece efectele programelor exterioare aduc şi beneficii interioare, de ordin fiziologic. Sucurile gastrice se activează la ora cinei, de aceea vi se face foame. Indiferent ce părere aveţi despre orele tradiţionale de a lua masa, toate acestea au capacitatea de a intensifica nivelul nostru de pregătire fizică pentru digerarea mâncării.

Consumaţi alimente din acelaşi registru culinar

Consumul regulat al aceloraşi alimente este foarte benefic. E adevărat, s-a vorbit mult despre beneficiile unei diete prin rotaţia alimentelor, care să ţină alergiile departe. Însă consumul regulat al aceloraşi alimente nu împiedică acest lucru. Permite pur şi simplu structurarea dietei în jurul anumitor alimente al căror consum de rutină produce un efect de reglare asupra sistemului vostru digestiv. Invazia de alimente exotice sau de

mâncăruri neobişnuite forţează în mod constant organele digestive să se adapteze. Este ideală o dietă în cercuri concentrice, cu un grup de alimente primare în centru, consumate în fiecare săptămână, şi cele secundare sau suplimentare consumate împreună cu acestea. Alimentele secundare sunt alimentele pe care le includeţi în dietă în mod obişnuit, dar care sunt folosite doar în calitate de condimente; de exemplu, pastele miso[2], sosul de soia, usturoiul, sarea, uleiul de măsline, ceapa etc. În jurul acestor alimente, urmează un alt cerc, în care se află un alt grup ce poate fi selectat o dată sau de două ori pe lună, dar care în rest nu e consumat cu regularitate. Puteţi include alimente precum ciupercile sau avocado în dieta voastră, însă doar în baza raţionamentului „o săptămână da, una nu". Dincolo de acest grup, se află zona culinară întunecată, în care alimentele neobişnuite şi exotice (neobişnuite pentru tine) sunt consumate ocazional în restaurante, la cinele organizate de prieteni, la nunţi, în călătorii etc. Spre exemplu, s-ar putea să nu includeţi niciodată pe lista de cumpărături produse precum inimi de anghinare, varză de Bruxelles sau kiwi, dar vă veţi bucura de ele la restaurant sau în alte ocazii speciale.

Vă rog să înţelegeţi: vă spun toate acestea nu pentru a sugera că fructele care se depărtează de centrul dietei voastre nu pot fi mâncate, ci pentru că alimentele „străine" pot cauza anumite tulburări digestive. O schimbare radicală a dietei poate distruge întregul sistem digestiv

[2] Originar din Japonia, miso este un produs fermentat din soia, sare şi încă o cereală. Obţinerea lui depinde de materiile prime folosite, de climă şi de gustul local. Astăzi, în Japonia există sute de feluri de miso, dintre care cele mai apreciate sunt miso de orez, de orz şi de soia. (*n. red.*)

şi poate provoca somnolenţă, iritabilitate, durere de cap, fatigabilitate, gaze, arsuri la stomac şi chiar frisoane. Pe de altă parte, având o dietă regulată, atât cu privire la ora mesei, cât şi cu privire la tipurile de alimente, vă induceţi un ritm – un sistem digestiv care funcţionează eficient. Regularitate „înăuntru" înseamnă regularitate „în afară".

Alte culturi

Dacă studiaţi alte culturi, puteţi găsi sau nu deprinderi culinare mai bune, însă în mod sigur veţi găsi ore de masă diferite. Indienii (India) iau masa principală la prânz, la ora 13:00, şi mănâncă ceva uşor la 18:00. Şi America Latină serveşte cea mai bogată masă la jumătatea zilei. *Siesta* este o pauză la jumătatea după-amiezei, de obicei între orele 13:00 şi 15:00. Această masă este mai degrabă echivalentă cu „cina" de la noi, decât cu prânzul. Latinoamericanii îşi acordă suficient timp şi mănâncă pe măsură. Majoritatea magazinelor şi birourilor sunt închise. Oamenii de ştiinţă din vest au semnalat virtuţile acestui obicei de a consuma cea mai bogată masă a zilei la orele prânzului, fiindcă majoritatea caloriilor sunt arse în acest răstimp şi puţine se depun ca grăsimi. Britanicii sunt renumiţi pentru pauza tradiţională de ceai de la jumătatea amiezei. Aceştia îşi programează masa mai devreme, iar majoritatea restaurantelor sunt închise între 22:00 şi 23:00. Francezii, pe de altă parte, cinează foarte târziu şi, la fel ca americanii, iau masa cea mai bogată seara. La Paris, se poate cina chiar şi la miezul nopţii!

Obiceiurile indienilor (India) şi ale celor din America Latină sunt în armonie cu ritmul planetelor. Ambele

culturi ţintesc către relaţia sincronizată dintre corpul uman şi corpurile cereşti. Similar fluxului şi refluxului valurilor oceanice, sucurile digestive din corpurile noastre respectă un ritm natural. Fluxul şi refluxul sunt determinate de ciclurile Lunii şi ale Soarelui, aşa cum fluidele menstruale din corpul unei femei sunt conectate la ciclurile lunii.

Stomacul vostru nu e compost, ci e o grădină, trataţi-l ca atare!

Care sunt consecinţele pentru cineva care refuză să îşi stabilească un program de alimentaţie regulat? Dacă sunteţi tineri, cel mai probabil nici unul. Însă mai târziu, puteţi avea dureri de cap, crampe stomacale, flatulenţă, balonări sau fatigabilitate. În cele din urmă, aceste afecţiuni se pot croniciza în boli la nivelul organelor şi al glandelor. Digestia deficitară poate transforma tractul intestinal într-o fosă septică. Stomacul vostru nu e compost, ci e o grădină, trataţi-l ca atare! Marcaţi un ritm alimentar. Păstraţi-l cât mai mult posibil. O digestie bună atrage o stare de sănătate bună. Contrariul este şi el valabil – digestia proastă duce la îmbolnăvire.

Fără gaze!

Atunci când mâncaţi, cel mai rău lucru care vi se poate întâmpla e pierderea capacităţii digestive. La un moment dat, resursele de enzime digestive sunt limitate. După fiecare masă, aceste resurse se epuizează. Trebuie să alocaţi timp suficient pentru producerea de noi sucuri gastrice, dar şi pentru repaus. Programul

servirii meselor la intervale de 5-6 ore, 8:00, 13:00 şi 19:00, de exemplu, este ideal. Micile gustări, fie că este vorba despre fructe sau lichide, consumate între mese, nu dăunează. Însă mâncărurile grele, consumate una după alta, duc la o supraîncărcare a organismului şi la dereglarea digestiei normale. Mâncarea care rămâne prea mult în intestine sau care tranzitează prea încet tractul intestinal fermentează şi putrezeşte, afectând astfel starea generală de sănătate. Rezultatul este un tract digestiv care otrăveşte organismul. În locul unei maşinării eficiente, veți suferi un blocaj de circulație, în care majoritatea arterelor care merg spre interior sau spre exterior sunt afectate.

CONŞTIENTIZAREA ACTULUI DE A MÂNCA
A treia lege a digestiei

Ai grijă ce consumi, atât fizic, cât şi mental. Fii atent la ceea ce permiţi să intre înăuntrul tău. Fiecare ţară îşi are biroul său de imigrare... Corpul tău este ţara, şi există multe porţi de intrare. Ar trebui să pui paznici la toate.
- Swami Satchidananda

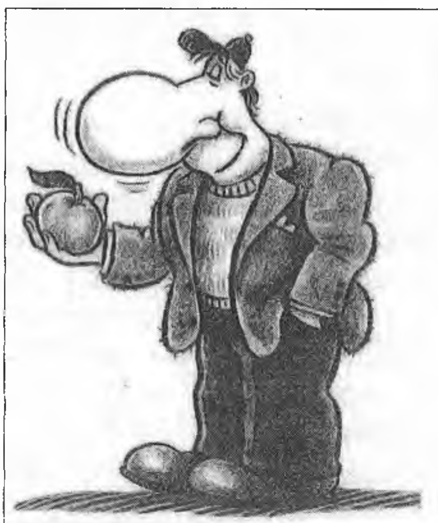
A mânca în mod conştient nu înseamnă doar ca persoana care mănâncă să fie trează, chiar dacă mulţi se culcă imediat după ce au mâncat. Acest lucru face referire directă la prostul obicei pe care îl are societatea noastră, şi anume acela că oamenii se „deconectează" de la corpul lor în timp ce mănâncă. „Mâncăm fără să gândim" este un adevăr spus doar pe jumătate. Ne concentrăm asupra oricărui alt lucru mai puţin a mâncării pe care o avem în faţă! Mâncăm în timp ce ne uităm la televizor, când citim ziarul, conducem maşina, călătorim cu trenul sau cu avionul, când vorbim, lucrăm sau suntem în lift ori la metrou. Ne cerem scuze pentru precizarea noastră deloc apetisantă, dar există persoane care mănâncă chiar şi atunci când se îndreaptă spre toaletă! Conform celei de a treia legi, ne putem îmbunătăţi digestia străduindu-ne să fim conştienţi cu privire la ceea ce mâncăm şi la felul în care mâncăm. Vi se pare simplu? Posibil, însă aceasta este legea cel mai des încălcată dintre toate „legile digestiei" menţionate. Această lege este, în esenţă, corespondentul sintagmei „fii aici şi acum".

Putem enumera câteva aspecte ale alimentaţiei conştiente. Poate cel mai important dintre acestea este „ce, unde şi când". Trebuie să învăţăm care sunt alimentele cele mai potrivite şi când şi unde este cel mai bine să le consumăm. Oricât de inexplicabil ar suna, la un moment dat, fiecare dintre noi a mâncat lucruri care nu i-au plăcut. Cum adică? Ne-am pierdut minţile? Poate că nu, pentru că ştim suficient cât să ne dăm seama că este greşit; dar mâncăm, cel puţin parţial, inconştient. Din fericire, natura ne-a dat suficiente mijloace pentru a determina ce alimente sunt bune pentru a fi consumate.

Nasul ştie

Primul instrument al alimentaţiei conştiente este nasul. S-au spus multe în legătură cu această protuberanţă cărnoasă. Mirosul este probabil singurul simţ al cărui organ extern a fost, timp de secole, calomniat, ironizat, umilit, pudrat, desfigurat, refăcut şi, în general, caracterizat prin tot felul de expresii răuvoitoare. Ca să nu spun mai mult, importanţa sa pentru sănătatea şi bunăstarea noastră nu a fost apreciată îndeajuns. Însă, indiferent de sentimentele pe care le aveţi cu privire la forma sa, funcţia lui nu este cu nimic mai prejos faţă de a celorlaltor simţuri. Mâncarea reprezintă pentru nas ceea ce este nectarul pentru o albină. Tot ce trebuie să faceţi este să treceţi pe lângă o pizzerie pentru a verifica acest lucru. Nasul vă va ghida către mâncarea corectă, aşa cum sirenele din Grecia antică îi ademeneau prin cântecele lor minunate pe corăbieri.

Cu toate acestea, arta mirosului este stigmatizată de societate. Numai să îndrăzneşti să îţi apropii nasul de farfurie şi aristocraţii ţi-l vor reteza imediat, orice „trompă" aflată în proximitate fiind luată ca un afront! Probabil că nasul ar fi trebuit plasat pe încheieturile mâinilor, de unde ar fi putut adulmeca preparatele culinare uşor şi discret. Pe scurt, misiunea principală a nasului este aceea de identificare gastronomică. Şi de ce nu? O cercetare preliminară succintă este un lucru de la sine înțeles în alte domenii de activitate. Chiar şi Cercetaşii inspectează drumurile înainte de a merge mai departe. Scuzele mele doamnei Emily Post, pentru orice ofensă adusă manualului său de bune maniere *Etiquette*. Însă nasurile sunt convenabil amplasate în imediata vecinătate a gurii din motive întemeiate. Când vine vorba de mâncare, nasul ştie cel mai bine.



Nasul, proporţionat în mod corect în raport cu trupul şi în relaţie cu importanţa sa gastronomică.

Nasul ne va spune dacă o mâncare este delicioasă, scârboasă, proaspătă, stricată, dulce, grea sau uşoară. Cina într-un restaurant nu ne permite să ne folosim mirosul înainte de a comanda. Suntem forţaţi să alegem după o prezentare în scris şi fără a avea şansa să vedem sau să mirosim mâncarea. (Chiar dacă unele restaurante expun anumite deserturi pentru a-ţi seduce privirea.) Totuşi, la băcănie putem privi, mirosi şi simţi produsele comestibile. Însă fiţi atenţi ca vânzătorii să nu vă prindă mirosind produsele! Dacă se întâmplă ca un aliment să nu fie bun, veţi şti. Chiar şi mâncărurile cu cele mai apetisante arome pot fi dăunătoare la un moment dat. Nasul transmite aroma mâncării – compusă din uleiurile conţinute şi din alţi factori oxidanţi – către sistemul nostru nervos, care poate fie să activeze glandele salivare, fie, din contră, să provoace reflexul de vomă.

Când vine vorba de mâncare, nasul ştie cel mai bine.

Ce privelişte!

Pe locul doi în aparatul nostru senzorial se află văzul. Contactul vizual cu mâncarea este, de multe ori, singura noastră metodă disponibilă de a ne alege ceea ce dorim. Totuşi, văzul ne furnizează informaţii importante şi adesea suficiente pentru a decide cu privire la calitatea alimentelor. Imaginea unui bol cu struguri negri, sau a unei salate bogat ornamentate, sau a unui măr mare şi lucios este suficientă pentru a vă stimula apetitul. Ochii vă vor răsplăti cu multe mese delicioase. Fructele şi legumele proaspete sunt alimentele cel mai uşor de ales cu ajutorul privirii. În schimb, preparatele cum ar

fi legumele coapte, plăcintele, tocănițele, supele, tartele, sosurile etc. au nevoie de miros sau de gust pentru a fi alese corect.

Gustul spune tot

Atunci când nu există posibilitatea de a mirosi un produs, iar privirea nu este suficientă, suntem obligaţi să recurgem la ultimul nostru instrument de detectare: limba. Fiind acoperit de sute de papile gustative, acest câmp cu sensibilitate tactilă dezvăluie totul. Gustul oferă cea mai mare cantitate de informații dintre toate simțurile: sărat sau acru, fierbinte sau rece, dulce sau amar, foarte condimentat sau mai puțin condimentat, greu sau uşor, dulce sau picant. Dacă aveți ezitări, gustați! Acest simț este folosit cel mai eficient acasă unde, în bucătărie, puteți potrivi mâncarea în funcție de gust. Gustul va face deosebirea între bucuria senzațională a unei mâncări de excepție sau acceptarea tacită a unui preparat obişnuit. În restaurante, este un tabu să refuzi o mâncare care nu îți place. Dar acasă, dacă ceva nu are un gust bun, îl puteți da la o parte şi găsi noi alternative. Atunci când încercați să vă îmbunătățiți digestia, este necesar să mâncați acasă pentru a vă asigura cea mai bună flexibilitate.

Foamea adevărată

Alimentaţia conştientă înseamnă, de asemenea, să ştiți când să mâncați, dar şi când să vă opriți. În mod ideal, cea mai mare energie digestivă este disponibilă când mâncarea este consumată în momentul în care vă este foame cu

adevărat. Dar a mânca atunci când chiar vă este foame este o excepţie în societatea noastră – şi nu regula.

Dacă un fermier munceşte o zi întreagă pe câmp, când vine la cină, îi este foame. Îi este foame din punct de vedere fizic. Corpul său a ars multe calorii, iar, după o scurtă (dar importantă) odihnă, este pregătit „să bage la ghiozdan" o masă binemeritată. Puteți fi siguri că mâncarea va fi foarte uşor asimilabilă. Sistemul său digestiv este pregătit să o primească şi să o digere. Pe de altă parte, dacă nu vă este foame cu adevărat şi mâncaţi doar pentru că ceilalți din jurul vostru mănâncă, atunci vă consumaţi entuziasmul şi puterea digestivă faţă de mâncare. O astfel de masă poate cauza anumite forme de indigestie.

Nimeni nu vă poate face să stabiliți când vă este foame. Foamea face parte din mecanimul instinctual al omului. O experimentaţi sau nu. Problema, în societăţile civilizate moderne, este aceea că omul de rând nu experimentează foamea adevărată. Mâncarea este întotdeauna la îndemână. Cădem imediat pradă tentaţiei, ne umplem stomacul şi, numai în cazuri rare sau niciodată, experimentăm adevărata foame! Însă dacă acordaţi atenţie senzaţiei de foame şi i vă supuneți, capacitatea voastră de digestie şi de asimilare se va îmbunătăți semnificativ.

Sunt ghiftuit – Ajunge!

A şti când vă este foame e una, dar a şti când sunteți sătul este cu totul altceva. Când vine vorba de stomacurile noastre, suntem precum copilaşii. Întrecem

adesea măsura, iar mai târziu ne dăm seama de pagubele provocate. Minţile noastre par să fie cu zece minute în urmă. Deşi stomacurile noastre sunt pline, continuăm să înfulecăm şi, într-un târziu, recunoaştem: „Sunt ghiftuit!”

Sărbătorile sunt renumite pentru petrecăreţii care se ridică de la masă clătinându-se. Se împleticesc până la prima canapea pentru a se odihni şi, uneori, pentru a aţipi. Locuitorii Romei antice mâncau copios şi, nu de puţine ori, regurgitau mâncarea în exces. Însă se presupune că suntem civilizaţi şi că am depăşit un asemenea nivel de lăcomie. Este doar o chestiune de conştientizare.

În mod ideal, ar trebui să vă opriţi atunci când stomacul este pe jumătate plin. Aceasta este o lecţie pe care o veţi învăţa singuri. Puteţi fi supravegheaţi de alte persoane, dar, în cele din urmă, aceasta e o disciplină individuală. Ne putem antrena pentru a simţi nivelul de saţietate din stomacul nostru. Nu trebuie să fii un „mediu” ca să poţi face acest lucru. Stomacul nostru se află la doar 60 cm sub creier – nu e o distanţă prea greu de străbătut. Dacă nu reuşiţi să simţiţi ceva la început, nu vă descurajaţi. Vă veţi ascuţi simţul cu fiecare masă. Este doar o chestiune de conştientizare.

A depăşi limita de saţietate înseamnă abuz alimentar. Supraalimentarea este, în sfârşit, recunoscută la nivel global şi face subiectul unor discuţii aprinse şi al întâlnirilor organizate de diferite grupuri de oameni. Cel mai cunoscut dintre acestea este „Overeaters Anonymous”.

În cadrul acestui grup, alimentaţia abuzivă este tratată ca o adicţie, similară cu orice altă formă de comportament compulsiv. Persoanele care fac eforturi să se alăture unui astfel de grup au dezvoltat probleme serioase, care au atins deja cote alarmante. Majoritatea dintre noi suferă de aceeaşi problemă, dar la un nivel mai redus, manifestările fiind mai degrabă simţite decât văzute.

Hamsterul anonim

O cauză majoră a abuzului alimentar este obiceiul inestetic de a îndesa în exces mâncarea în gură. Mulţi dintre noi au tendinţa de a-şi utiliza gura ca pe o pubelă. O încărcăm până la refuz şi, de multe ori, mestecăm şi vorbim în acelaşi timp. O gură plină forţează bolul alimentar să coboare pe tubul digestiv înainte de a fi fost masticat suficient, determinând cel puţin o indigestie uşoară (dispepsie) şi gaze. Co-factorul emoţional care susţine acest tip comportamental este deprivarea. Acest tip de persoană înfulecă totul cu disperare. Seamănă cu un hamster care se plimbă de colo-colo cu obrăjorii săi durdulii. Umplerea gurii duce la masticaţia incompletă, ce va distruge destul de repede echilibrul digestiv. Soluţia: băgaţi în gură cantităţi mici şi aşteptaţi să mestecaţi în întregime prima îmbucătură înainte de a trece la următoarea!

Amendă pentru depăşirea vitezei

Un alt aspect al acestei probleme este mâncatul prea repede. Fiecare dintre noi are stilul său de a mânca. Unii înghit într-o secundă un cârnat întreg, ca un aspirator. Alţii pot să se întindă la o cană de ceai pe toată durata mesei.

În mod evident, trebuie atins echilibrul, dar persoana cu asimilarea cea mai bună este cea care mănâncă mai încet. O parte importantă a procesului de alimentaţie conştientă este stăpânirea de sine. Dacă sunteţi acuzaţi că înfulecaţi, atunci monitorizaţi-vă. Mestecaţi mai încet. Încercaţi în mod conştient să prelungiţi masa şi evitaţi să mâncaţi atunci când sunteţi grăbiţi. Mâncarea înfulecată este mestecată incomplet, ceea ce cauzează flatulenţă, balonare, asimilare redusă, deficienţă de vitamine, colon iritabil, dureri de stomac şi poate cauza afecţiuni mult mai complexe.

Valoarea rugăciunii înainte de masă

Unul dintre cele mai bune moduri de a elimina obiceiurile nesănătoase este să spuneţi o rugăciune. Rugăciunea este o tradiţie religioasă şi familială foarte veche, prin care se mulţumeşte divinităţii înainte de masă. Acest ritual, pentru mai toţi dintre noi, a căzut victima timpurilor moderne, a fast-foodurilor şi a permutării valorilor. Aţi putea spune: „În religia mea nu se face asta" sau „Nu sunt religios".

Model de rugăciune

Suntem recunoscători pentru toate mâncărurile acestea minunate pe care le vom mânca. Suntem binecuvântaţi să împărţim aceste mâncăruri cu prietenii şi familia noastră şi ne gândim la toţi cei dragi care nu au putut fi alături de noi. Suntem recunoscători pentru toate lucrurile bune pe care le avem în viaţa noastră. Fie ca această mâncare să hrănească şi să întărească corpurile noastre, să ne purifice mintea şi să ne însufleţească spiritele.

Dar aproape toate religiile lumii au o formă de ritual înainte de servirea mesei – o rugăciune sau o mulţumire care poate să nu fie de natură religioasă. Cu toţii avem de câştigat petrecând câteva clipe înainte de servirea mesei pentru a ne linişti mintea şi a ne relaxa corpul. Rugăciunea ajută la controlarea obiceiurilor nesănătoase, cum ar fi mâncatul prea repede, prea mult, supraîncărcarea, masticaţia incompletă etc. Şi nu trebuie să aibă, în mod obligatoriu, caracter religios. Este doar de bun simţ. Puteţi mulţumi pământului pentru roadele cu care vă hrăneşte sau puteţi mulţumi celor care au pregătit masa. Sau aţi putea mulţumi întregului univers pentru că v-a permis, în acel moment şi în acel loc, să vă hrăniţi corpul, în timp ce alţii, mai puţin norocoşi, nu o pot face. Dacă se întâmplă să fiţi agnostici, pur şi simplu număraţi până la 25 înainte de a începe să mâncaţi. Scopul este acela de a vă acorda puţin timp pentru a vă putea concentra asupra actului de a mânca şi a vă relaxa corpul. Respiraţi adânc şi... începeţi.

Timpul şi locul

Timpul şi locul sunt foarte importante pentru o digestie sănătoasă, deoarece actul de a mânca este, parţial, un ritual. Pentru o astfel de „ceremonie", trebuie să alocaţi suficient timp, în caz contrar alternativa ar putea fi durerile de stomac. Nu de puţine ori mâncăm „pe fugă". Dacă vă opriţi să urmăriţi viaţa din marile oraşe, veţi vedea oameni mâncând pe stradă, la metrou sau chiar şi în lift. Oare câte persoane cunoaşteţi care încă îşi mestecă micul dejun în timp ce ies pe uşă? Dacă extindeţi conceptul de „a înfuleca", manifestarea sa

viitoare ar fi pastila-cină sau băuturile-pudră-totul-în-unu. Nu râdeți, asemenea produse există deja pe piață!

În mod ideal, atunci când mâncăm, trebuie să stăm așezați. Însă acest lucru nu înseamnă în mașină sau în fața televizorului! A mânca înseamnă a servi masa pe îndelete și, tocmai de aceea, avem un spațiu rezervat – „sufrageria" –, pentru a ne bucura pe deplin de aceasta. Cum vedeți voi o cină perfectă? Ce-ați zice de lumânări, covoare moi, șervețele albe, veselă din porțelan și sunetul muzicii lui Mozart? Chiar dacă vă reprezintă sau nu, acest mediu e perfect pentru o digestie sănătoasă. Muzica liniștitoare este excelentă în timpul mesei, deoarece creează o ambianță plăcută. Mediul ideal pentru masă, indiferent de stilul tău, trebuie să implice o atmosferă relaxantă. Chiar și grătarul organizat în familie sau picnicul face bine într-o atmosferă relaxantă, la aer curat (care este foarte sănătos pentru digestie, vezi Respirația profundă, p. 145) și veselie. Mâncați în natură. Tratați-vă stomacul regește, și acesta vă va răsplăti cu sentimente plăcute și cu o sănătate de invidiat.

Silencio

În anumite religii, în timpul mesei nu se vorbește. În felul acesta, întregul organism se relaxează, iar noi ne concentrăm asupra stomacului și asupra actului de a mânca. Tăcerea este nivelul superior în alimentația conștientă. Fără distragerea atenției, sporovăială sau discuții animate. Sunteți calmi și gândurile voastre se pot concentra asupra mâncării și asupra sentimentelor care rezultă din aceasta. Nu toți suntem yoghini sau budiști,

dar, cu toate că liniştea este benefică şi terapeutică, în special pentru cei cu obiceiuri nesănătoase şi cu tulburări digestive, ea nu este practicată ca o regulă generală în societatea occidentală modernă.

Opusul liniştii la masă este, evident, gălăgia. Bineînţeles că toată lumea vorbeşte în timpul mesei, dar pălăvrăgeala necontrolată va transforma masa într-un haos. Când vorbim în timpul mesei, aerul este înghiţit odată cu mâncarea, provocând eructaţii şi, uneori, sughiţ. Discuţiile cu voce tare din timpul mesei sunt mai răspândite decât şi-ar dori lumea să recunoască. În prea multe case, servirea mesei este întreruptă de discuţii legate de afaceri, bârfe, manifestări de furie şi frustrare. Cina se poate transforma într-un ring de box pentru membrii familiei. În felul acesta, apar refluxul (arsurile la stomac), ulcerul, durerile de stomac, dar şi alte afecţiuni digestive.



Discuţiile neplăcute din timpul mesei afectează digestia.

Mestecați mâncarea atât cât e nevoie

Unul dintre beneficiile unei mese consumate în mod conştient şi relaxat este acela de a mesteca bine mâncarea. Masticația este primul stadiu al procesului digestiv pentru toate alimentele solide. Există câteva reguli de care poate ați auzit şi care sugerează ca fiecare dumicat să fie mestecat de 60-100 de ori. Însă nu trebuie să numărăm tot timpul. Acest lucru are ca scop formarea bolului alimentar – o masă fluidă – înainte de a înghiți. Nicio bucată solidă nu trebuie să ajungă în stomac. E bine să numărați, însă acest lucru poate părea pueril pentru majoritatea adulților. Dacă pierdeți şirul, cel care a propus această teorie vă sfătuieşte să reluați numărătoarea de la capăt. Mai bine bazați-vă pe bunul simț. Mestecați mâncarea cât mai mult. Astfel, veți crea o suprafață mai mare asupra căreia acizii gastrici să acționeze. Bucățile mari, nemestecate, care intră în stomac produc fermentație, flatulență şi dispepsie. Stomacul va digera mult mai greu bucățile mari de mâncare şi va necesita aportul mai multor enzime. Actul simplu şi mecanic al masticației vă poate schimba total digestia şi procesul de asimilare.

Mâncarea ca sursă de energie

Scopul celei de a treia legi pe care o propunem, şi anume a alimentației conştiente, este un fel de fuziune spirituală cu hrana. Țelul „rugăciunii", spre exemplu, este acela de a aduce mâncarea în armonie cu propria persoană. Deşi această explicație ar putea suna foarte „estic", ea cuprinde în esență obiectivul urmărit prin

rostirea rugăciunii. În cele din urmă, mâncarea este o formă de energie. O consumăm pentru a ne menţine sau a ne îmbunătăţi nivelul energetic. Totul poate fi considerat o formă de energie. Toate alimentele, inclusiv legumele crude sau gătite, dețin un puls care, dincolo de conţinutul lor de vitamine, proteine şi carbohidraţi, ne influențează la nivel de vibrație.

Acest efect nu este în totalitate diferit de entuziasmul, liniştea sau înflăcărarea pe care le simțim atunci când ascultăm o melodie. Muzica ne emoționează, se spune. Totuşi, nu o putem atinge, şi nici nu muşcăm din ea. Sunetul nu are o formă determinată şi, cu toate acestea, suntem de acord că are efect asupra noastră. Ritmul său de vibrație e lent şi are o frecvenţă pe care o putem percepe. Însă vibrația altor lucruri, precum mâncarea, e atât de înaltă, încât iese din limitele noastre audibile. Totuşi, le putem simți şi pe acestea, dar asta numai dacă ne antrenăm suficient.

Nu trebuie să fii mediu sau yoghin pentru a simți mâncarea pe care o consumi. Mulți dintre noi sunt capabili să simtă lucrurile, însă nu sunt conştienți cu privire la acest aspect. Vibrațiile diferitelor alimente se amestecă laolaltă cu vibrațiile noastre şi ne influențează încărcându-ne, hidratându-ne, echilibrându-ne, calmându-ne sau iritându-ne. Gândiți-vă când v-ați simțit ultima oară mai bine sau mai rău după ce ați mâncat un anumit aliment sau un anume fel de mâncare. Efectele vibratile ale alimentelor nu au nici o legătură cu conținutul lor nutrițional.

Acesta este un alt motiv pentru care rugăciunea e atât de importantă. Vă oferă şansa de a simţi răspunsul pe care corpul vostru îl dă mâncării înainte de a o înghiţi. Acest răspuns va fi fie unul de atracţie sau repulsie, fie unul neutru. În consecinţă, intraţi în comuniune cu mâncarea pe care o consumaţi. Indiferent că e un produs de la McDonald's sau struguri organici, puteţi intra în armonie cu alimentele din farfurie şi le puteţi aduce în câmpul vostru energetic încă dinainte de a le gusta. Dacă sunt bune pentru voi, prin digestie, vă vor întări, relaxa şi vă vor aduce numai beneficii.

Prin practică, puteţi învăţa să vă folosiţi al şaselea simţ pentru a crea o legătură cu mâncarea, simţindu-i efectele vibratile şi luând decizia de a primi sau nu aceste energii. Dacă ne simţim obosiţi sau pierduţi, iar mâncarea pe care o alegem restabileşte echilibrul şi calmul, atunci am făcut alegerea potrivită. Dacă ne simţim comunicativi, iar mâncarea pe care o alegem este energizantă, atunci ne vom simţi şi mai comunicativi. Pe de altă parte, dacă ne simţim iritaţi, iar mâncarea este dulce şi uşoară, ne va face să ne simţim şi mai nervoşi. Macrobiotica este o dietă structurată în jurul mâncării ca formă de energie. Principiile Yin şi Yang se referă la două tipuri fundamentale de energii conţinute în toate alimentele (şi în toate lucrurile) în proporţii diferite. Adepţii dietei macrobiotice aleg alimentele în funcţie de efectele vibratile pe care le simt. Aceştia au încadrat toate alimentele în funcţie de cantitatea de Yin şi Yang, făcând acest concept ezoteric disponibil publicului larg.

Yin şi Yang este un concept excelent, care ne permite să dirijăm „efectele energetice” ale alimentelor şi care ne face mult mai conştienţi de ceea ce mâncăm.

REGULA SUCCESIUNII ALIMENTELOR
A patra lege a digestiei

Am văzut doar câteva persoane murind de foame. Din cauza abuzului alimentar, pier sute de mii.
- Benjamin Franklin

După ce aţi decis cât de mult să mâncaţi şi care este momentul cel mai potrivit pentru a face acest lucru şi după ce v-aţi concentrat asupra unor obiceiuri inconştiente şi supărătoare, este momentul să vă îndreptaţi atenţia asupra realităţii dure a preparării mesei şi a deciziei cu privire la ce veţi pune pe farfurie. Lumea culinară este foarte vastă. Sistemul internaţional de distribuire a alimentelor a adăugat noi produse şi noi forme alimentelor vechi. Astfel, procesul alimentaţiei a devenit mult mai convenabil, în detrimentul digestiei. Trăim într-o „lume a gurmanzilor”, în care mâncarea e totuna cu moda, fiind mai mult în pas cu „trend-ul” decât cu proprietăţile sale hrănitoare. Este tot mai greu să găseşti cereale integrale şi fasole în supermaketurile moderne, iar legumele sunt, cel mai adesea, importate de la distanţe apreciabile, iradiate şi modificate genetic. Decizia cu privire la ceea ce să punem în farfurie devine tot mai dificilă, iar combinarea alimentelor adecvate este mai puţin evidentă cu o asemenea multitudine de posibilităţi. Însă alimentele încă pot fi clasificate şi categorisite, iar ordinea în care introduceţi diverse

alimente în organism în timpul uneia sau mai multor mese contribuie enorm la succesul digestiei, al absorbţiei şi al asimilării sănătoase.

Există diferite teorii cu privire la modul în care putem pregăti o masă, iar părerile referitoare la consumarea alimentelor într-o succesiune adecvată sunt cel puţin controversate. Orice efort de a ordona ceea ce mâncăm pentru armonizarea tranzitului diferitelor alimente prin tractul digetiv este binevenit. Alimentele riguros ordonate permit un tratament mai blând asupra acţiunii digestive a stomacului vostru, într-un timp mai rapid şi cu o asimilare mai bună a nutrienţilor. Aceasta înseamnă mai puţine gaze, balonări, arsuri la stomac sau simptome similare şi un tonus mult mai puternic şi dinamic la sfârşitul mesei.

Ordinea alimentelor

Regula secvenţială pe care o propunem se bazează pe teoria că alimentele care se digeră cel mai uşor vor fi consumate înaintea preparatelor mai complexe. De exemplu, vom acorda prioritate unui măr, în aşa fel încât călătoria sa veselă să nu fie îngreunată de un sote de vită à la Stroganoff sau ceva similar. Scopul este acela de a menţine un flux descendent constant al alimentelor către intestine, pentru a evita blocajele. Problemele încep atunci când diferitele tipuri de alimente, ce necesită timpi diferiţi de procesare şi enzime distincte, se ciocnesc cu alimentele din alte grupe.

Ordinea sensibilă a înghițirii

- Apă şi sucuri
- Fructe, alimente pasate, supe
- Legume
- Fasole şi cereale
- Peşte, carne de pasăre

Aceasta este teoria canalizării digestiei! Deşi organismul nostru nu este la fel de simplu precum sistemul de conducte, legile gravitației şi ale mecanicii de mişcare a fluidelor vâscoase prin țevi se aplică şi în cazul nostru. Alimentele pot fi împărţite în funcţie de densitatea lor, de câtă apă conţin, de complexitatea grăsimilor, a carbohidraților şi a proteinelor. Cu cât mâncarea este mai densă şi mai complexă, cu atât călătoria sa prin tractul digestiv va fi mai lungă, iar timpul de absorbție şi de asimilare se va prelungi. Amestecarea alimentelor din categorii diferite şi cu densități distincte complică procesul digestiv şi încetineşte întreg metabolismul. Un tract digestiv cu un proces cronic de încetinire şi înfundat oferă premisele unor tulburări digestive precum constipaţia, diareea, paraziții şi, în cele din urmă, ale unor boli precum colita, boala Crohn, diverticulita şi cancerul de colon.

Monodieta

Dieta ideală în privința digestiei este compusă dintr-un singur aliment. Un mic dejun cu portocale nu îți va produce eructații. Bineînțeles că, dacă mănânci prea multe portocale, vei încălca legea cantității – adică, vei

suprasolicita coeficientul de enzime. Însă în general, digerarea unei mese atât de simple va fi rapidă, uşoară şi eficientă. Amestecarea portocalelor cu grepfruturile va permite, de asemenea, o digerare rapidă, deoarece fac parte din aceeaşi familie (fructe) şi din aceeaşi subdiviziune (citrice). Consumarea acestora este sinonimă cu monodieta. Acelaşi lucru se poate spune despre mere şi pere. Stomacul le consideră un singur aliment, deoarece sunt foarte asemănătoare. Este şi cazul piersicilor şi prunelor, cantalupului şi pepenelui galben, stafidelor şi sultaninelor şi a tuturor fructelor de pădure.

Model de succesiune a alimentelor

Model de mic dejun
Suc → Fructe → Cereale

Model de prânz
Băutură → Fructe, legume sau salată → Sendviş, cereale, fasole, carne, carne de pasăre, peşte

Model de cină
Băutură → Salată → Fel principal (cereale, fasole, carne, carne de pasăre, peşte) cu legume

Bineînţeles, toate aceste alimente fac parte din familia fructelor şi, în general, orice combinaţie din cadrul aceleiaşi familii este considerată benefică. Însă natura are excepţiile sale. Fiecare grupă de alimente diferă în funcţie de gust, textură, nutrienţi şi, de aceea, diferă şi modul în

care este tratată de către sistemul nostru digestiv. Doar perechile pe care le-am menționat, care aparțin aceleiași subcategorii, pot fi considerate combinații „excelente". Salatele verzi sunt şi ele combinații foarte bune. Salata verde Boston, andivele, salata romană şi frunzele de salată verde, toate sunt considerate un singur aliment din punct de vedere digestiv. Adaosul de spanac, pătrunjel sau mărar este şi el excelent, deoarece toate fac parte din aceeaşi familie de legume cu frunze verzi. Încă o dată, deşi toate legumele constituie combinaţii sănătoase, doar cele care fac parte din aceeaşi clasă pot fi considerate o combinație fericită. Alte exemple de alimente ce aparţin aceloraşi familii sunt: a) fasolea şi mazărea, b) nucile şi nucile pecan[3], c) semințele de floarea-soarelui şi cele de dovleac, d) toate tipurile de germeni de fasole şi f) toate tipurile de germeni de legume verzi.

Lichidele

În conformitate cu această teorie, cel mai uşor de digerat sunt lichidele. Este evident că, dintre toate, apa se digeră cel mai uşor şi, în consecință, orice aliment cu un conținut ridicat de apă este uşor digerabil. Aici includem sucurile de fructe şi legume, ciorbele uşoare de legume, majoritatea supelor etc.

Există însă anumite excepții de la regulă. Laptele, spre exemplu, este un lichid cu un conţinut ridicat de apă, dar multe persoane îl digeră greu. Este un lichid concentrat, cu un conţinut bogat în grăsimi, proteine şi carbohidrați. Se digeră mai greu, deoarece este nevoie

[3] Fruct al unei specii de hicori din America de Nord. (*n. red.*)

de enzimele digestive pentru proteine şi grăsimi, care tind să învelească stomacul şi să neutralizeze acizii gastrici. Dacă vă e poftă de lapte, cel mai bine ar fi să-l beţi pe stomacul gol, deoarece laptele încetineşte digestia tuturor alimentelor consumate împreună cu el.

Combinarea fructelor şi legumelor este considerată, de obicei, un tabu. Dar există şi anumite excepţii: mărul, lămâia, lămâia verde şi roşiile sunt fructe care se combină foarte bine cu legumele, mai ales în sucurile de legume.

O altă problemă cu privire la lapte şi alte câteva alimente priveşte alergia. Dacă aveţi intoleranţă la lapte, atunci acesta e motivul pentru care veţi digera greu laptele. Acelaşi principiu se aplică pentru citrice, dacă aveţi o sensibilitate la citrice, sau pentru laptele din soia, dacă aveţi o sensibilitate la soia. Multe persoane au probleme în digerarea laptelui, deoarece le lipseşte enzima „lactază”, cea care digeră „lactoza” din lapte. Această enzimă devine tot mai deficitară cu cât înaintăm în vârstă, iar la anumite rase lipseşte cu desăvârşire. Laptele din soia este bogat în proteine şi grăsimi şi este dificil de digerat tocmai din cauza complexităţii sale.

Nu vă lăsaţi păcăliţi doar pentru că un aliment este lichid. Totul este relativ. Într-adevăr, laptele de soia se digeră mai uşor decât boabele de soia, iar laptele este mai uşor de digerat decât brânza. Dar, dacă sunteţi sensibili la aceste alimente, veţi întâmpina dificultăţi sub orice formă. Aflaţi-vă limitele! Testaţi-vă consumând doar

nişte cantităţi mici din aceste alimente, dacă credeţi că aveţi vreo problemă. Încercaţi mai multe mărci, diluaţi-le cu apă sau renunţaţi definitiv la ele dacă apar probleme.

Ţineţi minte, lichidele uşor de digerat sunt sucurile de: măr, morcov, spanac, ţelină etc. Acestea nu stau prea mult în stomac şi pot fi însoţite chiar şi de alimente care se digeră mai greu. Sucurile merg direct către intestin, iar mai mult de 95% din nutrienţii lor sunt asimilaţi şi absorbiţi de oricine. Dacă nu puteţi digera mâncarea, luaţi-vă vitaminele necesare din sucurile de fructe şi legume proaspete. Ceaiurile de plante sunt şi ele hrănitoare şi curative, ca şi supele de legume. Supele pot fi preparate în casă şi sunt foarte hrănitoare şi uşor de digerat.

Combinaţii uşor de digerat

Consumaţi aceste alimente împreună

• Toate tipurile de pepene	• Legumele verzi	• Toate soiurile de fasole şi mazăre
• Toate citricele	• Legumele cu amidon	• Toate tipurile de germeni de fasole
• Merele şi perele	• Toate salatele verzi	• Toate alunele şi seminţele
• Piersicile şi prunele	• Fructele uscate	• Nucile (obişnuite) şi nucile pecan

Piureuri de fructe, băuturi amestecate şi sucuri naturale

Lichidele nu sunt întotdeauna ce par a fi. Un amestec de banane şi de mere nu înseamnă suc de banane şi mere, ci mai degrabă un piure de banane. Doar pentru că un aliment solid este amestecat într-un lichid, nu înseamnă că devine suc. Înseamnă că mâncaţi alimente solide, dar în bucăţele mici! La urma urmei, unde se duce banana? Aceasta este diferenţa dintre amestecare şi stoarcere. Un blender transformă orice aliment solid în pastă sau cremă. Un storcător de fructe extrage conţinutul de apă din fructe sau legume, separându-le de pulpă. Cu cât conţinutul lichidului este mai vâscos, cu atât el va fi mai greu de digerat.

Un bun înlocuitor al laptelui este laptele de migdale. Migdalele sunt transformate în pastă prin amestecarea cu apă sau cu suc de mere, după care se strecoară. Dacă nu strecuraţi „laptele", veţi bea fragmente solide de migdale. Dacă folosiţi o jumătate de cană de sâmburi de migdale pentru a prepara laptele şi îl beţi nestrecurat, veţi consuma de fapt o jumătate de cană de migdale. Dacă aveţi o digestie slabă, atunci laptele din fructe uscate este alegerea potrivită, dar asiguraţi-vă că l-aţi strecurat cât mai bine. Aşadar, fiţi atenţi, căci unele strecurători sunt mai bune decât altele, iar unele alimente nu pot fi strecurate deloc, ca de exemplu anacardele, bananele sau papaya. La aceste alimente, pulpa nu poate fi separată de suc. Dacă treceţi prin blender anacardele pentru a prepara laptele de anacard (delicios!) şi apoi îl strecuraţi, pasta obţinută va trece în întregime prin sită fără să lase

sediment. Nici bananele sau fructele de mango date prin storcătorul de fructe nu vor lăsa sediment de pulpă. Veți consuma întotdeauna alimentele solide când le stoarceți sau strecurați. Bucurați-vă de ele! Sunt minunate. Dar nu vă lăsați păcăliți crezând că laptele de anacard ar fi mai ușor de digerat decât anacardele și că există suc de papaya sau de mango doar pentru că le puteți vedea pe rafturile magazinelor. Citiți ingredientele și veți vedea că sunt preparate din pasta acestor fructe amestecate cu suc de mere, struguri sau alte fructe.

Supele

Fiind de foarte multe feluri, supele sunt greu de structurat. Există diferențe majore între, spre exemplu, o supă de legume și o supă din fasole boabe. Fasolea este greu de digerat, iar supa groasă de linte se digeră la fel de greu ca o farfurie cu fasole. Doar pentru că este semilichidă, nu înseamnă că e mai digerabilă. Fiecare supă va fi interpretată individual. Unele pot avea ca aliment de bază laptele, carnea de pui, carnea de vită sau legumele. Pot conține aditivi precum MSG[4], agenți de îngroșare sau arome artificiale. Multe conțin adaos de făină, de aceea, dacă aveți intoleranță la grâu, veți digera greu această supă. Cel mai ușor de digerat sunt supele sau ciorbele de legume. Tăiați legumele voastre preferate (sparanghel, spanac sau broccoli), adăugați condimentele, apoi puneți-le la fiert. Strecurați legumele și beți supa. Este ușor de digerat și foarte hrănitoare.

[4] MSG – glutamatul monosodic, sau E 621, este un aditiv folosit la alimentele artificiale precum supele concentrate, sosurile, condimentele, mezelurile, înghețata, budincile etc. (*n. red.*)

Supele, sucurile şi apa se servesc cel mai bine la începutul mesei.

Fructele

Fructele se află pe locul doi în lista noastră de alimente uşor de digerat. Ele sunt alimentele solide cele mai apropiate de apă. De fapt, conţinutul lor de apă ajunge până la 90%. Acest lucru se poate observa cu uşurinţă atunci când mâncăm sau stoarcem un pepene roşu. După ce stoarceţi o felie uriaşă de pepene roşu, veţi rămâne doar cu câteva linguri de pulpă. Mare parte din acest fruct este apă! La extrema cealaltă, se află bananele, care nu conţin apă deloc – sunt în întregime pulpă. Bananele conţin amidon şi nu seamănă deloc cu alte fructe.

Merele, perele, prunele, piersicile, pepenii, cireşele, fructele de pădure şi citricele rămân mai puţin de o oră în stomac. Deoarece conţin mai ales apă şi fibre moi, digestia lor nu necesită proteine grele, enzime digestive pentru amidon sau acizi puternici. Tocmai de aceea, aceste fructe tranzitează foarte repede stomacul. Există însă şi excepţii. Bananele, fructele de avocado şi nucile de cocos sunt bogate în grăsimi, proteine şi/sau carbohidraţi, şi astfel se digeră mai greu. Fructele uscate precum stafidele, smochinele, curmalele etc. sunt bogate în fibre şi zahăr. Acestea conţin în jur de 10% apă şi, drept urmare, diferă foarte mult de fructele proaspete. De asemenea, stau mai mult timp în stomac – în general între 45 de minute şi o oră şi jumătate, în funcţie de cantitatea consumată. Fructele grase şi cele uscate se

află la capătul de sus al familiei fructelor şi nu reflectă calităţile comune ale acestora. Sunt înscrise pe un prag inferior în lista alimentelor digerabile, deoarece sunt mult mai complexe. Dar, în general, fructele obişnuite au nevoie de aproximativ 30 până la 60 de minute pentru a tranzita stomacul.

Legumele

Unele legume sunt digerate într-un timp la fel de scurt ca fructele. Roşiile şi castraveţii se digeră la fel de repede ca fructele. De fapt, specialiştii le numesc fructe, deoarece conţin seminţe, deşi în limbajul curent sunt clasificate ca legume. Legumele cu frunze verzi conţin aproape la fel de multă apă ca fructele. O simplă salată poate fi digerată într-o oră sau chiar mai puţin. Bineînţeles, trebuie să ţinem seama şi de sosuri. Tipurile de sosuri pentru salate, dar şi cantitatea folosită din acestea, vor complica procesul digestiv al salatei. Un sos din ulei de măsline şi lămâie, spre exemplu, va prelungi digestia unei salate, deoarece frunzele acoperite cu ulei sunt mai greu de digerat. Sosurile pe bază de tahini (pastă obţinută prin măcinarea seminţelor de susan) sau iaurt (pe bază de lactate) sunt digerate şi mai greu. Bineînţeles că salatele elaborate, precum Caesar sau Waldorf, pot conţine alte alimente (şuncă, anşoa, crutoane, ouă şi bucăţele de costiţă), ceea ce le face mult mai complexe. Iar o salată de bulgur[5] include, în plus, cereale. Dar, dacă vorbim doar despre legume, o salată verde simplă asezonată doar cu ulei şi oţet va fi digerată în cel mult o oră.

---

[5] Bulgurul este grâu zdrobit, cu o granulaţie mai mare decât cuscusul şi grişul. Se găseşte în magazinele cu specific oriental. (*n. red.*)

Verdeţurile constituie grupa cel mai uşor de digerat din cadrul familiei de legume. Însă cu cât acestea au un conţinut de amidon mai bogat, cu atât timpul de digestie se măreşte. Broccoliul, varza de Bruxelles, dovleacul (soiurile de vară), sparanghelul sau conopida, de exemplu, au un conţinut mare de amidon şi, de aceea, sunt consumate de obicei gătite. Acestea contrastează cu salata verde, care nu poate fi gătită. Prin fierbere, fibrele de broccoli se înmoaie, amidonul este descompus, iar bucheţelele acestuia se încarcă cu apă, devenind mult mai uşor de digerat. Desigur, arta culinară îţi impune să ştii cât timp trebuie să prepari un aliment pentru a deveni mai uşor de digerat, dar în acelaşi timp să îşi păstreze textura şi gustul. Cu cât timpul de gătit este mai scurt, cu atât este mai bine.

Anumite legume pot fi consumate crude sau gătite. Varza este servită adesea crudă în salate sau poate fi murată. Ea conţine foarte multe fibre, însă e bine-cunoscut faptul că, la anumite persoane, produce gaze. De aceea, o alternativă mai uşor de digerat ar fi varza fiartă. Toată familia verzei – varza fără căpăţână, sfecla mangold, varza chinezească şi varza verde poate fi fiartă pentru o mai bună digestie, mai ales dacă se consumă cantităţi mari. Morcovii şi sfecla conţin mai mult fibre decât amidon. Au un conţinut ridicat de apă şi sunt suculente, dar fibrele acestora sunt greu de mestecat. Din cauza lor, se digeră mai greu decât verdeţurile.

Cartofii şi dovlecii sunt alimentele cele mai bogate în amidon din familia legumelor, fiind digerate în

aproximativ două ore, dacă sunt gătite. Din această categorie mai fac parte următoarele legume: cartofii dulci, ignamele, cartofii roşii, cartofii Idaho sau alți tuberculi precum napul suedez, dovlecelul sau bostanul. Acestea sunt atât de bogate şi de concentrate în amidon, încât, pentru a fi digerate mai bine, trebuie să fie gătite. Cartofii fierți sunt digerați mai uşor în comparație cu cei copți, deoarece apa îi înmoaie. Anumite persoane preferă cartofii copți, pentru ca substanțele nutritive să nu se piardă prin fierbere. Alimentele preparate printr-un proces îndelungat de prăjire, cum sunt cartofii, sunt de departe cel mai greu de digerat şi foarte nesănătoase. Ar fi bine să amestecați în timp ce îi prăjiți, pentru ca uleiul să nu îi pătrundă în totalitate, aşa cum se întâmplă în cazul celor preparați în baie de ulei. Dar gătitul cu aburi sau coacerea sunt cele mai bune metode. Uleiul prăjit îngreunează digestia. Iar baia de ulei este atât de nesănătoasă, încât depăşeşte limitele digestiei. Uleiurile pentru prăjit din unitățile comerciale sau din fast-fooduri sunt utilizate în mod repetat de-a lungul zilei. Odată ce au fost încălzite dincolo de punctul de ardere, devin greu digerabile şi mult mai periculoase. Este un fel de topire nucleară. Structura moleculară se descompune şi se uneşte cu celelalte molecule în diverse moduri, conducând la formarea de aldehide, peroxid sau acrilamide – toate fiind cancerigene.

Există familii de legume mult mai exotice, cum sunt cele ale ciupercilor, ale algelor marine sau germenilor. Ciupercile sunt bogate în proteine şi sunt considerate „carnea" din împărăția legumelor. Timpul mediu de digerare este de o oră şi jumătate pentru ciupercile

Shiitake[6], „stridie" şi alte ciuperci comestibile comune. Algele marine sunt echivalentul verdeţurilor oceanice. Sunt lungi, prezintă frunzuliţe şi, chiar dacă par de culoare brună, când le apropii de lumină, culoarea lor verde iese la iveală. Dar algele au şi alte culori. De exemplu, alga marină Dulse are culoarea roşie. Însă când vine vorba de digestie, toate sunt asemănătoare cu verdeţurile. Germenii precum lucerna, hrişca, floarea-soarelui, trifoiul, ridichea şi germenii altor legume verzi (care să nu fie din clasa germenilor de fasole) ţin de aceeaşi familie a verdeţurilor. Dar, pentru că sunt atât de tinere şi au fibrele atât de firave, sunt digerate chiar mai repede, fiind comparate mai mult cu fructele, şi mai puţin cu legumele. Ele se digeră în aproximativ o oră. În general, un aliment din clasa legumelor consumat cu moderaţie are nevoie de aproximativ două ore pentru a fi digerat.

Fasolea şi cerealele

Fasolea şi cerealele reprezintă următoarea familie de alimente greu de digerat. Ambele sunt compuse, cu precădere, din amidon, dar sunt considerate alimente cu un bogat conţinut de proteine. Acestea conţin chiar şi o cantitatea însemnată de uleiuri esenţiale. Grupul fasolii şi al cerealelor are nevoie de 2½ până la 3½ ore pentru a fi digerat, în funcţie de cantitatea consumată.

Cerealele cu gluten, cum ar fi grâul, secara, orzul şi ovăzul, provoacă tulburări digestive persoanelor cu intoleranţă la această substanţă. Glutenul este o proteină

[6] Cu un conţinut scăzut de grăsimi, ciupercile Shiitake sunt adevărate medicamente pentru organism, fiind folosite de chinezi în scopuri terapeutice de mai bine de 6 000 de ani. (*n. red.*)

albă şi elastică, responsabilă pentru elasticitatea aluatului. De fapt, este un liant atât de eficient, încât este ingredientul de bază din compoziţia gipsului – tencuiala de ipsos! Pe de o parte, cerealele integrale sunt sensibil mai uşor de digerat decât produsele făinoase, deoarece glutenul nu este frământat aşa cum se întâmplă în procesul de fabricare a pâinii. Cerealele fără gluten precum porumbul, orezul, meiul, hrişca (caşa), amarantul sau quinoa sunt, în general, mai uşor digerate decât cerealele cu gluten. Dintre acestea, meiul şi hrişca sunt cele mai uşoare şi mai puţin concentrate cereale, tocmai de aceea se digeră mai repede. Porumbul provoacă intoleranţe şi este destul de rezistent. Amarantul şi quinoa sunt cele mai bogate în proteine dintre toate cerealele, fiind destul de uşor de digerat. Germenii de grâu, cereală din care se obţin cel mai repede germenii, sunt mai uşor de digerat decât grâul obişnuit şi au un conţinut gluteic mai scăzut. Prin germinare, o parte semnificativă a amidonului din cereale se transformă, devenind comestibilă, deşi în cantităţi reduse. Grâul moale, utilizat în general în prepararea produselor de patiserie, conţine mai puţin gluten şi mai puţine proteine, fiind mai uşor de digerat în comparaţie cu grâul folosit în fabricarea pâinii. Grâul uşor germinat este predigerat suficient cât să poată fi consumat crud, dar, repet, în cantităţi reduse. În medie, fasolea se digeră mai greu decât cerealele. În general, fasolea conţine cu 10% mai multe proteine. Soia poate conţine până la 40% proteine, în timp ce amarantul, quinoa şi grâul conţin cel mult 20%. Acest fapt conferă fasolii reputaţia de sursă importantă de proteine, însă cu un conţinut ridicat de amidon. Mazărea este cel mai uşor digerabilă dintre păstăi (leguminoase). Culeasă proaspătă

sau germinată, poate fi consumată crudă în cantităţi rezonabile. Lintea, fasolea mung sau adzuki[7] pot fi şi ele consumate crude, după germinare. Însă boabele de năut şi de soia sunt greu de digerat în stare crudă, chiar şi după germinare. Deşi prin germinare timpul de coacere se reduce, iar conţinutul de amidon şi de proteine scade, procesul nu este 100% complet. Cu siguranţă, vă puteţi bucura de germenii cruzi ai acestora, dar se recomandă doar în cantităţi reduse.

Tofu şi tempeh[8] sunt două preparate relativ recent apărute în bucătăria americană. Tofu este făcut din lapte de soia bătut. Este un produs uşor de digerat şi foarte versatil. Dacă aveţi dificultăţi în a digera soia, acest produs ar putea fi singurul preparat pe bază de soia pe care îl puteţi consuma. Totuşi, dacă sunteţi alergici la soia, va fi considerat în continuare un aliment interzis. Digestia brânzei tofu durează în jur de două ore. Tempeh este un aliment prietenos, obţinut din culturi de bacterii. În prealabil, bacteriile digeră uşor boabele de fasole, dar tot este considerat un preparat cu o concentraţie puternică, fiind digerat în 2½ şi 3½ ore.

Desigur, fasolea este renumită pentru faptul că balonează. Acest fapt se datorează prezenţei inhibitorilor tripsinei şi a unor zaharuri complexe. Prin gătire, germinare sau limpezire, elementele care produc gazele dispar. (Pentru mai multe informaţii cu privire la flatulenţă şi fasole, vezi p. 112).

---

[7] Fasolea adzuki are bobul mic, de culoare roşu-închis, şi e foarte bogată în proteine, fosfor, potasiu, fier şi vitamina A. (*n. red.*)

[8] Turtă din boabe de soia, fermentate cu mucegaiuri. *(n. red.)*

Nucile şi seminţele

Nucile şi seminţele sunt digerate chiar mai greu decât cerealele şi fasolea, în funcţie de cantitatea consumată. Acestea sunt mult mai complexe decât alimentele. Anumite nuci conţin 45% grăsimi, 25% proteine, 20% carbohidraţi şi mai puţin de 10% apă. Această categorie conţine mai multe proteine şi grăsimi (două dintre cele mai greu digerabile elemente) decât cerealele şi fasolea. Frecaţi între degete câteva bucăţi de nucă pecan sau nuci braziliene pentru a simţi cât ulei conţin. Concluzia e că aceste alimente concentrate trebuie consumate responsabil.

Digerarea nucilor şi a seminţelor poate să nu fie o problemă, dacă nu ar interveni procesarea pentru comercializare. În stare naturală, toate nucile şi seminţele sunt protejate de coajă. Aceste coji dure sunt aproape imposibil de îndepărtat fără ajutorul unui instrument. Din punct de vedere digestiv, aceste învelişuri vă atrag, practic, atenţia: „Aveţi grijă!". Există instrumente moderne care îndepărtează rapid cojile de migdale, nuci braziliene, arahide, seminţe de floarea-soarelui. Problema constă în uşurinţa cu care consumăm alunele decojite. Dacă nu ar fi existat instalaţiile automatizate de îndepărtare a cojilor, o mână plină de migdale pe care în prezent o înfulecăm în 3 minute ar fi fost consumată în 15 minute. Nucile şi seminţele impun restricţii digestive. Acestea nu au fost concepute să fie mâncate altfel decât una câte una. Dar povestea nu se termină aici!

Conţinutul de grăsimi, proteine şi carbohidraţi din nuci şi seminţe[9]

	Arahide	Unt de arahide	Seminţe de dovleac	Nuci de Macadamia
Apă	4,26	1,22	6,92	1,36
Proteine	25,09	25,21	24,54	7,91
Grăsimi	47,58	51,03	45,85	75,77
Carbohidraţi	20,91	19,28	17,81	13,82
Fibre	8,7	5,9	3,9	8,6

După inventarea maşinilor automate de decojit, au apărut şi maşinile de măcinat nuci, iar, odată cu acestea, un nou produs – untul de nuci. Untul din seminţe de floarea-soarelui, untul de migdale, untul de susan, tahina, untul de anacarde şi, bineînţeles, renumitul unt de arahide. Untul din nuci combină mii de seminţe şi de nuci într-un singur borcan, din acest aliment natural concentrat în grăsimi, proteine şi carbohidraţi rezultând un produs superconcentrat. Un singur strat de unt întins pe o felie de pâine înseamnă o duzină de nuci. Untului de arahide, un produs foarte controversat, i se adaugă şi acuzaţia de a nu fi cu adevărat o nucă. Din punct de vedere tehnic, este o legumă, o păstaie cu gust de nucă. Arahidele sunt bogate atât în proteine, cât şi în grăsimi. Priviţi la toate borcanele cu ulei vegetal de pe rafturile supermarketurilor. Majoritatea sunt obţinute din arahide. Avocadoul şi nuca de cocos, două fructe despre care am

[9] Arahidele din soiul Valencia, crude. Dovleacul şi nucile de Macadamia sunt crude. Untul de arahide este moale, nesărat. Intră pe www.nal.usda.gov.

vorbit anterior, sunt identice în compoziție cu nucile și semințele, iar, atunci când sunt consumate în cantități considerabile, sunt la fel de greu de digerat.

Nucile cel mai greu de digerat sunt cele cu un nivel ridicat de grăsimi, şi anume nucile de Macadamia, semințele de pin, nucile braziliene, nucile pecan sau nucile cu coaja tare. Nucile de Macadamia, originare din Hawaii şi Australia, sunt pe primul loc în ceea ce priveşte conținutul de grăsimi – un procent covârşitor de 76%!

Nivelul ridicat de grăsimi atrage o altă problemă – râncezeala. Odată decojite, nucile îşi pierd învelişul protector natural şi se deteriorează prin expunerea la căldură, lumină sau aer. Uneori, acest lucru poate fi observat cu ochiul liber. Semințele de floarea-soarelui trec de la culoarea gri, când sunt proaspete, către brun sau uşor gălbui. Culoarea se schimbă din cauza oxidării, acelaşi proces prin care o felie albă de măr se transformă în maroniu. La unele nuci, poți detecta un gust amar, iar altele au un miros de-a dreptul respingător. Oxidarea nu numai că distruge nucile, dar vă poate afecta sănătatea. Grăsimile râncezite generează radicalii liberi, care contribuie la procesul de îmbătrânire, transformând elementele componente în peroxid, un compus al plăcii care blochează arterele, şi în aldehide, care sunt cunoscute ca fiind cancerigene.

Germinarea are un rol foarte limitat în ceea ce priveşte nucile. Majoritatea necesită o germinare în coajă, iar

procesul este destul de îndelungat. Seminţele de floarea-soarelui şi arahidele sunt cel mai uşor de germinat. Însă şi acestea prezintă neajunsuri. (Pentru mai multe detalii despre germinarea nucilor şi seminţelor, a se citi cartea *Germenii: mâncarea miraculoasă* de acelaşi autor).

Pe scurt, nucile şi seminţele se vor consuma responsabil. În cantităţi prea mari, vă vor provoca dureri de burtă. Când aveţi timp, decojiţi-le şi mâncaţi-le. În acest fel, sunt mult mai proaspete, iar coaja reduce tentaţia de a le consuma în exces. Consumaţi nuci cu salate şi legume fără amidon. Consumate cu moderaţie, nucile se combină excelent cu majoritatea fructelor. Nucile sunt adesea servite alături de fructele uscate, care le reduc concentraţia. Nu le consumaţi împreună cu cerealele, fasolea sau alte alimente bogate în amidon. Dacă se consumă în cantităţi mari la o masă, atunci vor trece 2-3 ore până când stomacul le va digera.

În ciuda acestor măsuri de precauţie, vă rugăm să nu eliminaţi din alimentaţia voastră nucile şi seminţele. Ele reprezintă surse extraordinare de proteine, uleiuri esenţiale şi minerale. Dar numai dacă le permiteţi să fie digerate! Mama natură le-a îmbrăcat într-un înveliş atât de dur tocmai pentru că sunt atât de speciale. Nu este nevoie să mănâncaţi peste măsură. Dacă le consumaţi în cantităţi rezonabile, acestea vă vor asigura nutrienţi hrănitori de mare calitate.

Produsele lactate

Produsele din lapte sunt chiar mai complexe decât nucile şi seminţele. Acestea conţin mulţi carbohidraţi, grăsimi şi proteine. Aşa cum am menţionat anterior, laptele are proprietatea specială de a neutraliza acizii gastrici, încetinind digestia fiecărui aliment consumat împreună cu el. Dacă le consumaţi în timpul mesei, mâncarea va rămâne în stomac mai mult.

Conţinutul de proteine, grăsimi şi carbohidraţi din ouă şi produse lactate[10]

	Ouă	Lapte	Brânză Cheddar	Mozzarella
Apă	75,03	87,99	36,75	48,38
Proteine	12,44	3,29	24,90	21,60
Grăsimi	9,98	3,34	33,14	24,64
Carbohidrați	1.22	4,66	1,28	2,47
Fibre	0,0	0,0	0,0	0,0

Produsele lactate includ o gamă largă de alimente. Cel mai uşor de digerat este iaurtul. Este un produs uşor, sărac în grăsimi, obţinut din lapte fermentat parţial predigerat prin acţiunea bacteriilor prietenoase şi a enzimelor. Dacă există vreun produs lactat pe care îl puteţi tolera, atunci acesta este iaurtul. Şi alte produse lactate fermentate sunt relativ uşor de digerat. Este vorba de: laptele bătut, chefirul, smântâna, brânza de casă, caşul şi brânza ricotta.

[10] Ouăle sunt înăbuşite, laptele degresat. Unităţile sunt în procente. Bazate pe grame pentru 100 grame de porţie comestibilă. Departamentul de Agricultură din SUA, Serviciul de Cercetare Agricolă, 2001. Referinţe standard din baza de date a nutrienţilor USDA, numărul 14, Laboratorul de informaţii nutriţionale. www.nal.usda.gov.

Toate au în comun un proces de fermentare sau de acrire, prin care are loc descompunerea parţială a proteinelor şi a carbohidraţilor din acestea. Următoarele în ceea ce priveşte digestia sunt brânzeturile cu pasta moale. Acestea sunt mai uşor de digerat decât brânzeturile cu pasta tare, datorită gradului ridicat de umiditate. Brânza cu pastă tare, precum brânza suedeză, Cheddar, Provolone, parmezanul etc., sunt foarte concentrate în grăsimi şi proteine, iar atunci când sunt integrate într-o masă completă pot rămâne în stomac mai mult de 3 ore.

Există şi alte tipuri de produse lactate care au o importanţă deosebită. Laptele crud nu este pasteurizat şi îşi păstrează enzimele naturale care ajută procesul digestiv. Deşi laptele crud este mai uşor de digerat, el se obţine mai greu. Produsele pe bază de lapte de capră pot fi considerate o alternativă în cazul persoanelor alergice la laptele de vacă. Acesta nu conţine cazeină, o proteină care se găseşte în laptele şi brânza de vaci.



Laptele de bivoliţă este greu de digerat.

Dar nici nu e uşor de obţinut!

De asemenea, caprele sunt considerate mai sănătoase decât vacile. Se îmbolnăvesc mult mai rar, sunt tratate cu mai puţine antibiotice şi, de obicei, nu sunt injectate cu hormoni. Iar, spre deosebire de vaci, rareori fac cancer. Dar caprele produc mai puţin lapte şi, de aceea, produsele din lapte de capră sunt mult mai scumpe. Dintre produsele pe bază de lapte de capră, cele mai cunoscute sunt: laptele, brânza feta, brânza Chèvres, iaurtul, brânza de casă şi chiar îngheţata pe bază de lapte de capră.

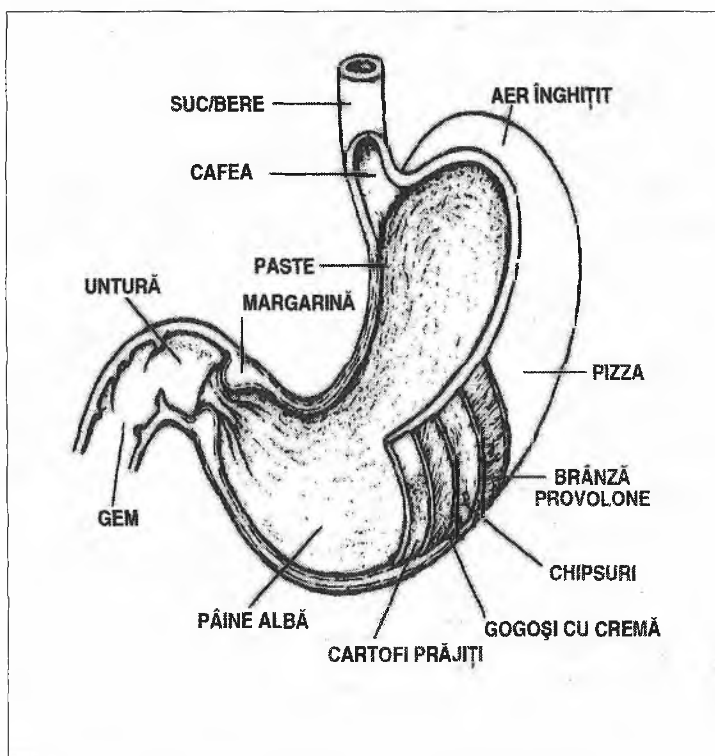
Mai sunt şi alte bovine care produc lapte. Odinioară, laptele şi brânza de bivoliţă erau foarte răspândite. Acest lapte conţine mai multe proteine (3,75%) şi este de două ori mai gras (6,9%) decât laptele de vacă. Dacă îl găsiţi, veţi avea nevoie de un stomac puternic pentru a digera acest lapte.

Ouăle

Ouăle şi laptele sunt, de obicei, încadrate în aceeaşi categorie, deoarece ambele sunt produse animale. Ouăle au un conţinut foarte ridicat de proteine, grăsimi şi carbohidraţi, ca şi anumite tipuri de brânză, însă proporţia acestor nutrienţi din ouă este mult mai adecvată nutriţiei noastre. În funcţie de modul de preparare, ouăle pot rămâne în stomac mai mult de 2 ore. Prin diferite modalităţi de gătire, precum fierberea uşoară sau înăbuşirea, ouăle devin mult mai uşor de digerat (vezi Graficul nutriţional pentru ouă, p. 63).

Carnea, peştele şi carnea de pasăre

Dintre cele trei categorii de carne, peştele este probabil cel mai uşor de digerat, datorită conţinutului său redus de grăsimi şi fibre. Carnea de pasăre se află pe locul secund, urmată de carnea celorlalte animale, care este mai greu de digerat. Peştele se digeră în mai puţin de 3 ore, în timp ce carnea, având un conţinut mai bogat în proteine, grăsimi şi fibre, va avea nevoie de mai mult de 3 ore pentru a fi digerată. Timpul de digestie se poate prelungi prin adăugarea altor tipuri de proteine sau grăsimi, precum cele provenite din brânzeturi. Un cheeseburger, de exemplu, prin felia de brânză topită şi chiflă, va adăuga mai multe proteine din brânză şi mai mult amidon din chiflă la un proces digestiv deja prea solicitat de digestia cărnii de vită. Cu cât combinaţi mai multe proteine, carbohidraţi şi grăsimi, cu atât mâncarea va deveni mai complexă. Pentru digerarea mai bună a unui aliment deja complex, consumaţi produsele animale doar cu legume, evitând amidonul sau alte tipuri de proteine. Proteinele multiple suprasolicită capacitatea enzimelor, iar, dacă mâncaţi prea mult, acestea pot provoca iritare, fatigabilitate, flatulenţă sau putrefacţie.



Stomacul vostru nu e compost, ci e o grădină, trataţi-l ca atare!

CHIMIA
A cincea lege a digestiei

Aşa cum în casele cu magaziile pline de provizii este posibil să se ascundă şoareci, la fel corpurile persoanelor care mănâncă mult sunt pline de boli.

- Diogene

Toată lumea consideră că cel mai important aspect cu privire la combinarea alimentelor este potrivirea chimică dintre acestea. Totuşi, pentru mulţi dintre noi, chimia este, în cel mai bun caz, un subiect complicat, iar efortul de a jongla cu alimentele în funcţie de compoziţia lor chimică este un stres mental prea mare pentru un lucru care ar trebui să însemne o activitate plăcută. Corelată cu digestia, chimia alimentelor trebuie luată în consideraţie la fel de serios ca şi celelalte „legi" ale digestiei. Dar a acorda chimiei cea mai mare însemnătate ar fi o greşeală. Pentru majoritatea oamenilor, aplicarea legilor chimiei la mâncăruri ar fi similară cu mersul printr-un labirint. Te poţi simţi pierdut şi confuz. Din acest motiv, mulţi abandonează întregul concept de combinare a alimentelor. Scopul nostru în acest capitol este acela de a discuta principiile chimice ale digestiei, ţinând însă cont în egală măsură de celelalte legi şi indicaţii.

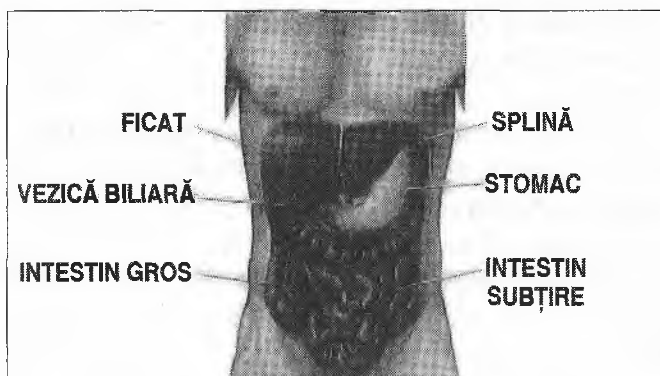
Chimia digestiei proteinelor

Proteinele au reputaţia de a fi unii dintre nutrienţii cei mai importanţi pentru om. Dar acest lucru este

supraevaluat. Da, rolul proteinelor în construirea şi refacerea celulelor este indiscutabil. Însă această faimă derivă în mare parte din credinţa greşită că ele sunt necesare în cantităţi mari şi că sursele de a le procura sunt limitate şi selective. Deşi acest subiect foarte larg depăşeşte tematica discuţiei noastre cu privire la combinarea alimentelor, ne vom opri puţin asupra lui. Subiectul implică trei adevăruri distorsionate sau teorii îndoielnice, şi anume: a) avem nevoie zilnic de un număr minim de grame de proteine, determinat în funcţie de greutatea corporală şi de vârstă; b) proteinele sunt disponibile doar într-un număr limitat de alimente; c) fiecare masă trebuie să furnizeze toate proteinele.

Combinarea proteinelor

Acest aspect nu este legat de combinarea alimentelor. Este o problematică nutriţionistă dezbătută decenii. A fost introdusă sau cel puţin popularizată de către Frances Moore Lappé în cartea sa *Diet for a Small Planet* („Dieta pentru o planetă mică"). Aici, ea şi-a expus teoria prin care preciza că proteinele alimentare trebuie combinate zilnic, pentru a furniza organismului cantitatea necesară de componente proteice, cu alte cuvinte aminoacizii. Nu toată lumea a fost de acord cu teoria sa în acel moment, iar, în anii care au urmat, controversa aproape politică pe care aceasta a iniţiat-o s-a încheiat printr-un eveniment rar întâlnit în politică sau jurnalism: retragerea teoriei. În articolele şi cărţile scrise ulterior, autoarea şi-a aliniat teoria cu adepţii părţii opuse – cei care considerau că amestecul proteinelor alimentare la o masă în baza raţionamentului anterior este un efort inutil.



Ce sunt proteinele alimentare?

Nucile, semințele, preparatele din carne (vacă, pui, pește), ouăle și laptele sunt cele mai cunoscute alimente bogate în proteine. În realitate, fiecare aliment conține proteine, de vreme ce acestea sunt necesare pentru dezvoltarea celulelor. Dar proporția relativă de proteine, amidon și zaharuri determină dacă acestea sunt sau nu *proteine alimentare*. Soia, de exemplu, este considerată proteină alimentară – conține 16,5% proteine și 10% amidon[11]. Acest lucru se întâmplă în ciuda faptului că face parte din familia fasolii, considerată generic „amidon". Majoritatea tipurilor de fasole sunt bogate în amidon, spre exemplu, fasolea pinto – 8,21% proteine și 25,65% amidon. Acestea sunt alimente cu un conținut predominant de amidon. Amidonul și proteinele formează combinații alimentare greu de digerat, chiar și atunci când natura însăși stabilește combinația. Acesta

[11] Soia ajunsă la maturitate, fiartă și nesărată. Departamentul de Agricultură din SUA, Serviciul de Cercetare Agricolă, 2001. Referințe standard din baza de date a nutrienților USDA, numărul 14, Laboratorul de informații nutriționale.

este un motiv întemeiat pentru care fasolea trebuie consumată în cantităţi rezonabile.

Aţi fi surprinşi să aflaţi că majoritatea proteinelor alimentare sunt vegetariene. Spirulina şi Clorela, două varietăţi străvechi de alge care cresc în lacurile aflate la mare altitudine, conţin aproximativ 60% proteine. Drojdia nutritivă, un aliment produs de bacteriile prietenoase, şi pudra de orz verde conţin 35% proteine.

Alte proteine alimentare sunt derivate din cereale şi fasole. Proteinele provenite din tempeh (18,2%) şi tofu (8%) sunt derivate din soia. Grâul conţine aproximativ 15% proteine, însă majoritatea se regăseşte în germenii săi care, odată separaţi de bobul de grâu, conţin mai mult de 23% proteine. Pudra de iarbă de grâu, produsă din firele întregi de iarbă uscată, conţine 25% proteine. Algele marine precum Nori, alga brună şi Dulse sunt, de asemenea, extrem de bogate în proteine, aproximativ 25%. Arahidele conţin în jur de 25% proteine (parţial nuci, parţial fasole), seminţele de floarea-soarelui 23%, migdalele şi fisticul 21%, seminţele de dovleac de plăcintă (şi bostan) 24%, iar nucile de pin 31%.

Acidul clorhidric

Toate proteinele alimentare au nevoie de un mediu acid în stomac, pentru a putea fi digerate. Acidul clorhidric şi enzima pepsină sunt sucurile gastrice principal responsabile cu descompunerea proteinelor alimentare. Proteinele necesită un timp îndelungat de digestie. Prima dată, are loc spargerea cu ajutorul dinţilor şi apoi al

muşchilor stomacali, apoi descompunerea chimică din stomac şi intestine. Proteinele sunt dizolvate de enzime, care distrug legăturile moleculare, rezultând astfel aminoacizii – cărămizile din care ele sunt alcătuite. O mare varietate de enzime acționează pe diferite lanțuri. Aminoacizii sunt suficient de mici pentru a penetra pereții intestinului subțire; de acolo, trec prin capilare în sânge. Ficatul primeşte aminoacizii prin vena portală, pe care apoi îi distribuie către țesuturi şi celule. Organismul sintetizează noile proteine din „baia" de aminoacizi, pentru a genera noi celule, a forma masa musculară, a vindeca țesuturile, a produce noi enzime, hormoni şi anticorpi. În caz de urgență, organismul poate oxida proteinele pentru a produce energie, dar numai în ultimă instanță, atunci când depozitele de grăsimi şi de glucide lipsesc.

Este adevărat, dacă lipseşte un aminoacid, organismul poate să nu fie capabil de a sintetiza o anumită proteină. Acesta a constituit subiectul din spatele controversei cu privire la complementaritatea proteinelor. Este ceea ce a scris prima dată Frances Moore Lappé şi ceea ce se înțelege prin noțiunea de aminoacid „limitat". Imaginați-vă că trebuie să pregătiți zece sendvişuri cu unt de arahide şi că ați rămas fără unt de arahide după al şaselea sendviş. Deoarece acest produs este factorul de limitare, patru persoane nu mai au ce mânca. În acelaşi fel, atunci când un aminoacid se epuizează, corpul vostru va înceta să mai sintetizeze proteinele. Tocmai de aceea, o dietă echilibrată formată din diferite proteine alimentare este mult mai importantă decât una concentrată pe un

aliment anume, indiferent de cât de bogat în proteine ar fi acesta. Spirulina conţine cel mai ridicat procent dintre toate proteinele alimentare (57,5%), însă nu este la fel de favorabilă ca atunci când obţii diferite proteine alimentare din mai multe surse. Elementul-cheie constă în faptul că acest „complex” de aminoacizi nu trebuie să provină dintr-un singur aliment sau de la o singură masă. Ficatul stochează aminoacizii, pe care apoi îi distribuie în organism. Atâta vreme cât dieta voastră generală conţine un amestec de proteine alimentare cu administrare zilnică sau săptămânală, depozitele voastre nu se vor epuiza.

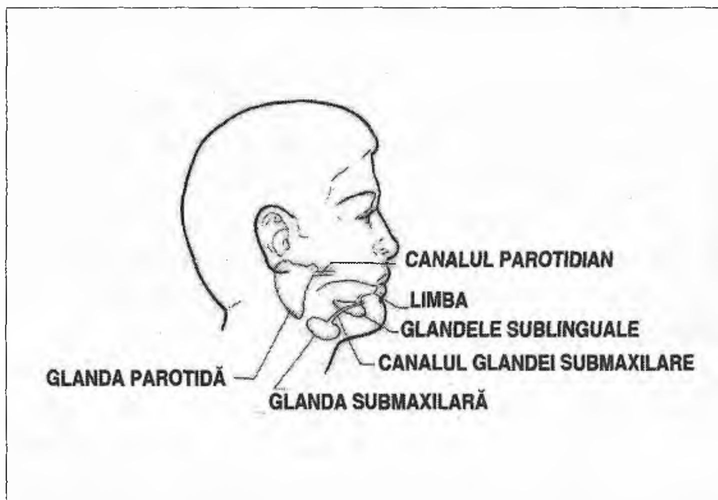
Dar să vorbim despre digestia proteinelor. E bine să mâncaţi un tip de proteină alimentară o dată, fie că este completă sau nu. Proteinele provenite dintr-un grup de alimente, cum ar fi cerealele, sunt considerate o categorie. Proteinele provenite din fasole constituie o altă categorie. S-a demonstrat că aceste două categorii se combină foarte bine. Dar proteinele provenite din brânză (produse lactate), proteinele din carne, ouă sau nuci au nevoie toate de cultura proprie de enzime. Amestecarea lor într-o singură masă ar însemna un dezastru digestiv. Combinarea diferitelor tipuri de proteine la o singură masă este pur şi simplu mult prea complexă şi inutilă. Prea multe proteine alimentare vă vor epuiza, iar sucurile gastrice vor fi ineficiente. Veţi resimţi oboseală şi chiar stare de somnolenţă. Putrefacţia se poate declanşa pe seama proteinelor nedigerate. Pentru persoanele care abuzează frecvent de această practică, acesta este începutul afecţiunilor de colon, ficat, piele etc.

Acidul şi proteinele

Aţi putea crede că alimentele acide, precum citricele, suplimentează organismul cu acizii necesari în digestia proteinelor. Şi totuşi, acestea pot limita producţia de acid gastric, deoarece transmit organismului mesaje diferite. Atunci când proteinele sunt introduse în cavitatea bucală, terminaţiile nervilor de pe limbă transmit informaţia gustativă către glandele stomacale, pentru a produce acid clorhidric şi pepsină. Însă sucurile gastrice pentru digerarea citricelor nu sunt la fel cu cele necesare pentru digestia proteinelor provenite, spre exemplu, din carne. Deşi ouăle şi sucul de portocale fac parte din micul dejun tipic american, acestea nu sunt compatibile la nivelul stomacului. Acizii din fructe nu activează pepsina. De fapt, chiar o inhibă.

Amidonul

Amidonul este cel mai comun element alimentar din dieta noastră. El aparţine marii familii de carbohidraţi, care sunt elementele alimentare cel mai des întâlnite în natură. Carbohidraţii sunt pur şi simplu combinaţii de carbon cu apă. Toate plantele şi ierburile conţin carbohidraţi. În această familie, intră şi zaharurile şi celuloza. Amidonul are o structură foarte complexă, formată din lanţuri numeroase de molecule de carbohidraţi, care necesită multe etape pentru a fi digerate. Amidonul reprezintă sursa noastră principală de energie pentru activitatea musculară. Dar, atenţie, din clasa amidonului fac parte şi aşa-numitele alimente nesănătoase de tip „junk food": chipsurile, biscuiţii tip *crackers* sau *pretzels*, cartofii prăjiţi ş.a.m.d.



Glandele salivare
Digestia începe în cavitatea bucală.

Prima etapă în digerarea amidonului începe în cavitatea bucală, prin secreţia de salivă. Există trei glande salivare: parotide, deasupra mandibulei şi dedesubtul urechilor, sublinguale, sub limbă, şi submaxilare, aflate sub mandibulă. Saliva conţine enzimele care digeră amidonul, numite amilaze. Dar chiar dacă nu ar fi conţinut enzime, tot ar fi fost importantă, deoarece lubrifică alimentele în timpul masticaţiei. În lipsa salivei, ne-ar fi foarte greu să înghiţim. Saliva face solubilă compoziţia chimică din alimente, pentru ca papilele gustative să poată determina cele patru gusturi fundamentale: amar, dulce, sărat şi acru. Amilaza conţine enzima ptialină, care desface macromoleculele de carbohidraţi în maltoză. La nevoie, se poate secreta

amilază suplimentară în intestinul subţire până când amidonul este desfăcut în molecule mai mici de zaharuri-maltoză. Compuşii de maltoză, glucoză, fructoză sau galactoză sunt absorbiţi în sânge. De aici, glucoza este transportată spre ficat. Ficatul acţionează ca un centru de control, care dispersează „combustibilul" sau îl stochează, în funcţie de necesitate. Totuşi, dacă sunteţi mari consumatori de alimente pe bază de amidon, iar corpul vostru nu necesită astfel de combustibil, atunci ficatul va converti glucoza în glicogen, pentru stocare pe termen lung, sau în grăsimi, pentru stocare în ţesutul adipos.

Celuloza

Celuloza este un alt tip de carbohidrat, care însă nu poate fi digerat. Oricât de ironic ar suna, acest produs nedigerabil joacă un rol indispensabil în digestie. Celuloza, hemiceluloza, lignina şi pectinele provin din partea fibroasă a plantelor. Aceasta poate include coaja fructelor, tulpina legumelor, coaja cerealelor şi a seminţelor. Chiar dacă acestea sunt fărâmiţate prin acţiunea mecanică a dinţilor şi înmuiate de acizii gastrici, ele nu vor fi niciodată dizolvate. Dacă am putea digera celuloza, am adăuga o paletă largă de plante şi ierburi la meniul nostru, apropiindu-ne de cel al vacilor şi cailor. La om, fibra din celuloză menţine alimentele bogate în amidon, pe care le plimbă prin tractul gastrointestinal, formând contracţiile şi facilitând mişcările sub formă de undă prin intestine, fenomen cunoscut sub numele de peristaltism.

Alimentele bogate în amidon

Cele mai comune alimente bogate în amidon includ:

Grâu	Porumb
Secară	Mei
Ovăz	Igname
Orz	Cartofi dulci
Caşă	Dovleci

Sunt incluse şi produsele derivate din aceste alimente principale:

Pâine	Plăcinte
Biscuiţi	Chipsuri
Prăjituri	Popcorn
Torturi	Chipsuri din mălai
Cereale	Cartofi copţi
Paste	Piure din cartofi
Covrigei	

Dovlecii, cum sunt dovlecelul, bostanul, dovleacul alb turcesc etc., sunt excelente alimente bogate în amidon; legumele precum conopida, broccoli şi varza de Bruxelles conţin amidon, deşi mai puţin. Toate legumele din familia fasolii conţin amidon, chiar dacă unele dintre acestea au şi cantităţi semnificative de proteine.

Această grupă cuprinde:

Linte	Fasole pitică
Fasole navy	Fasole adzuki
Fasole neagră	Năut
Mazăre verde	Fasole lima

Ca şi grâul, preparatele derivate din orez, precum biscuiții tip *crackers* din orez, cerealele din orez, prăjiturile de orez etc., toate sunt bogate în amidon, precum cele derivate din alte cereale precum meiul, caşa (hrişca), ovăzul şi orzul. Această categorie include şi produsele cu un grad înalt de procesare (nerecomandate), cum ar fi pâinea albă şi cartofii prăjiți instant. Odată ce au fost îndepărtate vitaminele, fibrele şi enzimele, aceste alimente sunt dificil de digerat, deoarece organismul uman trebuie să suplimenteze nutrienții pentru a facilita digestia. Singurul lucru bun legat de aceste produse este că pot sta o perioadă nelimitată pe rafturile magazinelor.

Amidonul şi proteinele

Digestia amidonului începe în cavitatea bucală, prin acțiunea enzimelor ptialine din salivă, care înfăşoară bolul alimentar, permițând alunecarea acestuia către stomac. Cu cât mestecați mai mult, cu atât mai bine, deoarece suprafața de contact pe care enzimele interacționează cu alimentele se măreşte. Mare atenție, deoarece acțiunea acestor enzime se dezactivează dacă o proteină alimentară este introdusă în acelaşi timp. Ptialina şi amilaza sunt ambele enzime alcaline,

neutralizate de acidul gastric. Dacă alimentele bogate în amidon sunt consumate primele şi li se alocă un timp rezonabil în care să tranziteze stomacul, atunci proteinele alimentare pot fi consumate fără restricţie. Dar, dacă alimentele bogate în amidon şi proteine sunt combinate, digestia amidonului va fi încetinită până la digerarea proteinelor alimentare. Apoi, amidonul părăseşte stomacul într-o stare semidigerată, iar organismul va încerca să finalizeze digestia acestuia în intestinul subţire, prin secreţie suplimentară de amilază. (Amilaza nu este secretată în stomac.) Natura mai produce şi combinaţii de amidon şi proteine. Un exemplu bun sunt arahidele. Şi acestea sunt greu de digerat, dar, de obicei, se digeră mai uşor decât combinaţiile făcute de om.

Acidul şi amidonul

Din motive similare, acidul din fructele consumate împreună cu alimente bogate în amidon inhibă digestia acestuia din urmă. Doar una sau două linguri de oţet conţin suficient acid acetic pentru ca digestia salivară să fie suspendată în totalitate. Aceasta înseamnă că roşiile, fructele de pădure, strugurii, merele acrişoare şi citricele vor interfera cu digestia amidonului. S-a dovedit nu numai că sunt capabile să inhibe ptialina, dar sunt şi suficient de puternice încât să o distrugă. Dacă dimineaţa vă place să serviţi suc de portocale cu pâine prăjită, încercaţi să îl beţi cu zece minute înainte de a mânca pâinea.

Zaharurile

Zaharurile reprezintă tipul cel mai simplu de carbohidrat. Acestea sunt divizate în trei categorii: monozaharide, dizaharide şi polizaharide. Polizaharidele sunt cele mai complexe forme şi cele mai puţin dulci. Amidonul este considerat polizaharidă. Monozaharidele, cele mai simple forme, nu mai pot fi divizate şi sunt reprezentate de glucoză, fructoză şi galactoză. Mierea, laptele şi fructele conţin monozaharide. Glucoza este singurul monozaharid pe care organismul nostru îl foloseşte. Glucoza mai poartă numele de zahărul sângelui sau dextroză. În ficat, fructoza (zahărul din fructe) şi galactoza (ce se găseşte îndeosebi în zahărul laptelui, citeşte despre lactoză, p. 48) sunt convertite în glucoză pentru a putea fi asimilate de organism. Fructoza este principalul ingredient al zahărului de masă şi este mai dulce decât glucoza.

Dizaharidele conţin două molecule de monozaharide legate împreună. Cea mai cunoscută dizaharidă este sucroza. Sucroza conţine glucoză şi fructoză şi este tipul de zahăr din zahărul de trestie, sfeclă sau sirop de arţar. Este forma de zahăr utilizată în special în sortimentele alimentare, de la bomboane şi până la băuturile carbogazoase. O cantitate prea mare de alimente care conţin sucroză vă va consuma energia, deoarece aceasta suprasolicită vitaminele B şi mineralele, utile în desfacerea moleculelor de sucroză. Lactoza, o altă dizaharidă, este cel mai greu de digerat dintre zaharide, deoarece necesită enzima lactază, care se găseşte din abundenţă la copii, dar este săracă la adulţi. Din acest

motiv, mulţi oameni dezvoltă alergii şi indigestii atunci când consumă produse lactate. Maltoza este o dizaharidă, un compus rezultat prin digestia amidonului din cereale, şi se găseşte în malţul de orz şi în siropul de orez.

Conflictul dintre glucide şi amidon

Zaharurile, fie că sunt monozaharide sau dizaharide, sunt printre alimentele cele mai uşor de digerat. Chiar şi apa le dizolvă. Necesită doar vitamine şi enzime şi petrec foarte puţin timp în stomac. Amidonul stă mai mult timp în stomac; dar problema legată de combinarea acestor două elemente începe în cavitatea bucală. După cum am discutat mai devreme, pentru a începe să fie digerat, amidonul depinde de ptialina din salivă. Dar zaharidele inhibă secreţia de ptialină. Semnalul preluat de terminaţiile nervoase şi de papilele gustative devine confuz în prezenţa zaharidelor. De aceea, chiar dacă mestecaţi şi fărâmiţaţi mecanic pâinea sau pastele, digestia chimică are loc în proporţie foarte mică sau chiar deloc. Pâinea trebuie să aştepte până când ajunge în intestinul subţire pentru ca amilaza să finalizeze procesul de digestie a amidonului. Aceasta este, de asemenea, o combinaţie nerecomandată din punctul de vedere al zaharidelor, deoarece tranzitul lor este încetinit prin prezenţa amidonului. Cu cât zaharidele stau mai mult timp în stomac, cu atât există şanse mai mari ca fermentaţia să se producă. Fermentaţia constă în desfacerea zahărului în alcool şi dioxid de carbon. Dioxidul de carbon provoacă gaze intestinale şi balonări, iar alcoolul privează organismul de vitaminele din grupa B.

Zaharidele mai au şi un efect inhibitor asupra secreţiei de acid gastric. Din acest motiv, consumarea dulciurilor înaintea mesei vă poate distruge apetitul.

Proteinele şi glucidele

Fermentaţia este o problemă şi atunci când combinaţi proteinele cu zaharurile. Repet, zaharurile nu trebuie să petreacă prea mult timp în stomac, iar, când sunt consumate singure, vor ajunge foarte repede în intestinul subţire. În schimb, proteinele alimentare necesită ore întregi pentru a fi digerate. De aceea, în loc să se digere conform propriului program, fructele şi alte alimente bogate în zaharide vor trebui să aştepte cam 2 ore, timp în care proteinele alimentare se digeră. În tot acest răstimp, zaharurile fermentează în mucoasa caldă şi umedă a stomacului. În mod normal, acizii gastrici ar preveni fermentarea, însă zaharidele mai au şi un efect inhibitor asupra secreţiei de acid gastric. Din acest motiv, consumarea dulciurilor înaintea mesei vă poate distruge apetitul. Cu toate acestea, dacă mâncarea consumată la o masă este suficientă, aşa încât să se activeze secreţia unei cantităţi destul de mari de acid gastric, dioxidul de carbon rezultat va conduce acidul gastric în sus către esofag, producându-vă acea senzaţie de căldură, cunoscută sub numele de arsură la stomac.

CELE ȘAPTE GRUPE DE ALIMENTE

PROTEINE	
NUCI	GERMENI DE GRÂU
DROJDIE DE BERE	FASOLE ȘI MAZĂRE
SOIA, ARAHIDE	MĂSLINE
OUĂ, BRÂNZĂ	IARBĂ DE GRÂU ȘI ORZ
CARNE, PUI	ALGE ALBASTRE-VERZI

GRĂSIMI	
ULEIURI VEGETALE	TOATE ALUNELE ȘI SEMINȚELE
MĂSLINE, ULEI DE MĂSLINE	NUCI PECAN, NUCI (obișnuite)
AVOCADO	NUCI DE MACADAMIA, BRAZILIENE
SEMINȚE DE SUSAN, TAHINA	SEMINȚE DE DOVLEAC
UNT DE NUCI, ARAHIDE	SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI
SOIA	NUCI DE PIN, FISTIC
PEȘTE, CARNE	MIGDALE, ANACARDE

GRĂSIMI SATURATE	
NUCĂ DE COCOS	ULEI DIN SÂMBURI DE PALMIER
UNT	ULEI DE COCOS
MARGARINĂ	SMÂNTÂNĂ (PRODUSE LACTATE)
CARNE GRASĂ	BRÂNZĂ CU PASTA TARE

ZAHARURI – DULCIURI	
ZAHĂR ALB ȘI BRUN	MIERE, LAPTE
SIROP DE OREZ	ZAHĂR TURBINADO[12]
SIROP DE ARȚAR	MALȚ DIN ORZ
MELASĂ	SORG

[12]Zahăr brut, supus unor acțiuni minime de rafinare, cu scopul de a elimina impuritățile și cea mai mare parte din melasă. De aceea, poate să nu fie considerat „zahăr brut" sau „zahăr natural". (*n. red.*)

AMIDON	
TOATE CEREALELE	CARTOFI
VARZĂ DE BRUXELLES	PIURE
ARAHIDE	CONOPIDĂ, BROCCOLI
MAJORITATEA SOIURILOR DE FASOLE, MAZĂRE	MORCOVI, SFECLĂ

LEGUME FĂRĂ AMIDON	
TOATE SALATELE	MUGURI DE BAMBUS
USTUROI, CEAPĂ, PRAZ	CEAPĂ VERDE, ARPAGIC
ARDEI	PĂPĂDIE
RIDICHE	ANDIVE
SPANAC	SFECLĂ ELVEŢIANĂ
CASTRAVEŢI	VARZĂ CHINEZEASCĂ
TOŢI GERMENII DE LEGUME	RUBARBĂ
VARZĂ	FRUNZE DE ŢELINĂ
CARDAMA	ANDIVE CU FRUNZA LATĂ

Fructe acidulate	Fructe subacide	Fructe dulci	Pepeni
GREPFRUT	MERE	BANANE	PEPENE VERDE
LĂMÂIE	PERE	CURMALE	PEPENE GALBEN
LĂMÂIE VERDE	PIERSICI	SMOCHINE	CASABA
PORTOCALE	*PRUNE*	*STAFIDE*	*CANTALUP*
ANANAS	CAISE	PRUNE	PAPAYA
ROŞII	MANGO	PAPAYA	PEPENE CRENSHAW
MERE ACRIŞOARE	TOATE FRUCTELE DE PĂDURE	SULTANINE	
STRUGURI ACRI	CIREŞE	PERE USCATE	

Grăsimile

Grăsimile sunt nutrienţii cel mai greu de digerat şi le trebuie mult timp pentru a tranzita organismul. Cu toate acestea, puteţi fi de ajutor prin selectarea celor mai fine uleiuri şi menţinând consumul total de grăsimi în echilibru cu restul dietei.

Haideţi să definim câţiva termeni. Grăsimile sunt adesea considerate fragmentele grase şi unsuroase din preparatele animale şi din uleiurile obţinute din stoarcerea nucilor, a cerealelor şi a seminţelor. Diferenţa este că grăsimile se menţin în stare solidă la temperatura camerei, în timp ce uleiurile sunt lichide. Grăsimile animale sunt, în general, saturate, în timp ce uleiurile vegetale sunt, în marea lor majoritate, nesaturate. Atât uleiul de palmier, cât şi cel din nuca de cocos, spre exemplu, rămân în stare solidă la temperatura camerei. Saturaţia înseamnă că moleculele de ulei au fost umplute cu atomi de hidrogen, în timp ce, la grăsimile nesaturate, moleculele rămân deschise. Uleiurile lichide pot fi solidificate printr-un proces de hidrogenare, care adaugă în mod artificial atomi de hidrogen. Rezultatul acestuia sunt margarina sau untul de arahide (care nu se separă). Producătorii din sectorul alimentar fac asta pentru a mări durata de viaţă pe raft, pentru a conferi produselor o consistenţă cremosă şi pentru a nu râncezi foarte repede. Din nefericire, uleiurile hidrogenate sunt greu de digerat. Timpul de desfacere a moleculelor acestora este mai îndelungat. Vitaminele, mineralele şi acizii graşi esenţiali, care ar putea ajuta digestia, sunt distruşi în timpul procesului de hidrogenare. Legumele,

cerealele, nucile și semințele au conținutul cel mai ridicat de uleiuri nesaturate, la fel şi peştele. Carnea de pui şi de porc conține cantități mari de grăsimi saturate. Iar vaca le depăşeşte pe toate.

Nu evitați grăsimile doar pentru că sunt greu de digerat. Grăsimile constituie nutrienți extrem de importanți. Furnizează mai multe calorii (energie calorică) decât orice alt aliment: 9 calorii pe gram, spre deosebire de 4 calorii pe gram din proteine şi carbohidrați. Acestea ajută, de asemenea, la „căptuşirea" organelor interne, mențin sănătatea şi protejează sistemul nervos central, hrănesc pielea şi firul de păr, păstrează căldura corpului, absorb şi transportă vitaminele liposolubile şi reglează metabolismul grăsimilor. Elementele cele mai importante ale familiei grăsimilor sunt acizii polinesaturați-linoleic, arahidonic, linoleic (omega 3, 6 şi 9). Sunt cunoscuți ca acizi graşi esențiali, deoarece nu sunt produşi de organismul uman şi sunt necesari în creşterea şi funcționarea normală a celulelor. Uleiurile de floarea-soarelui, susan, porumb, soia, in, şofrănel şi peşte sunt surse excelente. Conținutul de grăsimi din dietă determină viteza cu care mâncarea se va mişca prin tractul digestiv. Digerarea grăsimilor subordonează digerarea proteinelor şi a carbohidraților, de vreme ce enzimele trebuie mai întâi să prelucreze grăsimile pentru a desface diverşii nutrienți. În mod normal, o masă bogată în grăsimi poate rămâne în stomac trei sau mai multe ore înainte de a trece în duoden. Duodenul reprezintă următorul segment din intestin imediat după stomac şi este calea de trecere dintre stomac şi intestinul subțire.

Terminaţiile nervoase de aici transmit semnale către vezica biliară pentru a secreta bilă. Bila emulsionează grăsimile şi iniţiază secreţia unor enzime suplimentare care le digeră şi le separă de sărurile biliare. Grăsimile emulsionate sunt suficient de solubile pentru a fi absorbite prin pereţii intestinului subţire, fiind transportate prin circulaţia portală către ficat. Ficatul combină uleiurile cu proteinele şi formează lipoproteinele, care sunt apoi distribuite către celule şi ţesuturi, pentru a reface, printre altele, pielea şi firele de păr.

În stomac, digestia grăsimilor este asistată de acizi, diverse enzime, vitamine, minerale şi fosfolipide. Fosfolipidele, cum ar fi lecitina, sunt elemente naturale din produsele bogate în uleiuri. Acestea ajută la emulsionarea grăsimilor şi se găsesc în fiecare celulă şi, mai ales, în ficat, creier şi sistemul nervos. Cu cât uleiul pe care îl consumaţi este mai nerafinat, cu atât mai mult e posibil să conţină fosfolipide şi vitaminele A şi E, liposolubile. Soia este o sursă deosebit de bogată de fosfolipide. Uleiurile nesaturate sunt mai uşor de digerat şi de absorbit decât cele saturate şi, deci, tragem concluzia că uleiurile vegetale şi cele provenite din peşte sunt mai uşor de digerat decât grăsimile animale. Evitaţi pe cât posibil uleiurile procesate din comerţ. Producătorii folosesc coloranţi, solvenţi caustici, stabilizatori, conservanţi şi utilizează căldura şi oxidanţii pentru a le extrage şi a le prepara. În plus, cantitatea de ulei dintr-o plantă conţine, de obicei, cel mai mare procent de pesticide solubile în ulei. Uleiul din seminţe de bumbac este ingredientul cel mai comun utilizat în

componența uleiurilor vegetale din segmentul inferior, iar bumbacul este, în mod obișnuit, tratat cu mai multe pesticide față de orice alte culturi de plante. Evitați uleiurile „procesate la rece", care implică utilizarea de solvenți chimici, chiar dacă nu este folosită căldura. Uleiurile „nerafinate" și cele „presate la rece" sunt mult mai hrănitoare. Țineți minte că temperaturile ridicate transformă chiar și cel mai bun ulei într-un aliment denaturat, greu de digerat, cu compuși cancerigeni care irită pereții intestinali și influențează negativ digestia.

Uleiurile de măsline și de avocado sunt cele mai bogate surse de acid oleic, iar uleiurile de arahide, canola și susan le urmează îndeaproape. Uleiul de șofrănel are conținutul cel mai mare de acid linoleic, urmat de uleiul de soia și de porumb. Alte surse excelente de acizi grași esențiali, relativ ușor de digerat, sunt uleiul din pește, uleiul din semințe de in, midgale, nuci pecan, semințe de floarea-soarelui, măsline, germeni de grâu, nuci și semințe de dovleac. Uleiul de măsline și untul au cel mai ridicat punct de fum, ceea ce înseamnă că sunt cele mai sigure la gătit. Punctul de fum este punctul în care uleiul începe să fumege. Untul nu produce colesterol, așa cum s-a crezut. Doar treizeci la sută din colesterolul corpului nostru derivă din dietă. Uleiul de avocado, untul, uleiul de soia și gălbenușul de ou sunt surse excelente de fosfolipide. Uleiurile vegetale nu sunt toate sănătoase. Uleiul din sâmburi de palmier este un ulei vegetal hidrogenat, utilizat pe scară largă în sectorul dulciurilor, deoarece conferă consistență și textură cremoasă. Din păcate, nu este ușor de digerat. Utilizarea uleiului de

şofrănaş este descurajată de practicanţii medicinei Ayurveda, care susţin că acesta întrerupe asimilarea calciului şi produce calculii biliari. Şofrănaşul este o cultură puternic stropită şi, la fel ca bumbacul, nu este reglementată de instituţiile acreditate, de vreme ce, similar bumbacului, şofrănaşul nu este considerat un aliment.

Uleiuri şi proteine sau amidon

Uleiul este identic cu laptele, deoarece amândouă încetinesc digestia alimentelor consumate odată cu ele. Reduc apetitul, inhibă motilitatea stomacului şi amână secreţia acidului gastric. Smântâna, sosurile, untul şi uleiurile servite la aceeaşi masă, ca şi nucile, brânza, ouăle sau preparatele din carne creează o mâncare variată şi extrem de complicată. Acelaşi lucru se aplică şi în cazul grăsimilor şi al amidonului. Digestia cartofilor prăjiţi este foarte lentă şi dificilă, deoarece cartofii sunt impregnaţi cu ulei de gătit. La început, trebuie digerat uleiul, abia apoi începe digestia amidonului. Lămâia şi verdeţurile sunt aproape singurele alimente ce pot fi combinate cu uleiul. Plantele verzi, bogate în clorofilă, neutralizează efectele nocive ale uleiurilor asupra procesului digestiv.

CANDIDA, PARAZIŢII şi dezechilibrul microflorei intestinale

Simptomele candidei şi ale paraziţilor

- Gaze şi balonări
- Ceaţă mentală
- Oboseală
- Infecţii la rinichi şi vezică
- Stomatită aftoasă
- Scurgeri vaginale
- Ciuperca piciorului
- Herpes
- Dermatofitia inghinală
- Opăreală
- Artrită
- Depresie
- Alergii

Candida Albicans este termenul folosit pentru un grup de microorganisme toxice de tip drojdii care trăiesc în gură, gât, intestine sau în tractul genital/urinar. Există o microfloră prezentă permanent în tractul nostru intestinal, dar aceasta se află în echilibru cu toate celelalte bacterii. Atunci când microflora intestinală naturală a organismului nu mai reuşeşte să controleze populaţia bacteriilor candida de tip drojdii, apar simptomele. După o perioadă îndelungată petrecută în intestine, drojdiile se pot transforma în fungi, care se fixează în pereţii intestinali. Pereţii devin poroşi, ducând la aşa-numitul *intestin permeabil*, un sindrom prin care toxinele din drojdii pătrund în fluxul sangvin şi slăbesc sistemul imunitar. Candida mai este implicată în afecţiuni ale intestinului, precum boala Crohn şi colita.

Simptome

Cele mai comune simptome apar la nivelul tractului gastrointestinal: constipaţie, diaree, colită, dureri abdominale, gaze, balonări şi arsuri la stomac. Dar candida poate migra spre zona rectală şi vagin, provocând infecţii cu drojdii (vaginită). Acestea pot pătrunde şi în sânge, provocând o gamă largă de afecţiuni, cum ar fi ciuperca piciorului, herpesul, dermatofitia inghinală, opăreala, *durerile musculare şi ale încheieturilor*, stomatita aftoasă, durerile de gât iritat, stările de agitaţie, infecţii ale rinichilor sau ale vezicii urinare, depresia şi chiar diabetul. Potrivit dr. Stephen Cooter, „candida este responsabilă pentru invadarea organismului cu acumulări de acetaldehide toxice. Acetaldehidele sunt cunoscute ca fiind toxice pentru ţesuturi – acumulându-se la nivelul creierului, măduvei spinării, încheieturilor, muşchilor sau ţesuturilor.”[13]

Cauze

Dieta neadecvată, microflora intestinală dezechilibrată şi slăbirea sistemului imunitar sunt cauzele principale ale candidei. Consumul excesiv de antibiotice distruge microflora naturală din intestin, care controlează celulele de candida. Pacienţii cu cancer care fac chimioterapie, pacienţii infectaţi cu virusul HIV, bebeluşii, diabeticii şi alte persoane cu sistemul imunitar slăbit sunt susceptibili de a se infecta cu candida *(candidiasis)*. Corticosteroizii şi contraceptivele orale pot tulbura echilibrul microflorei intestinale. Deoarece drojdiile se

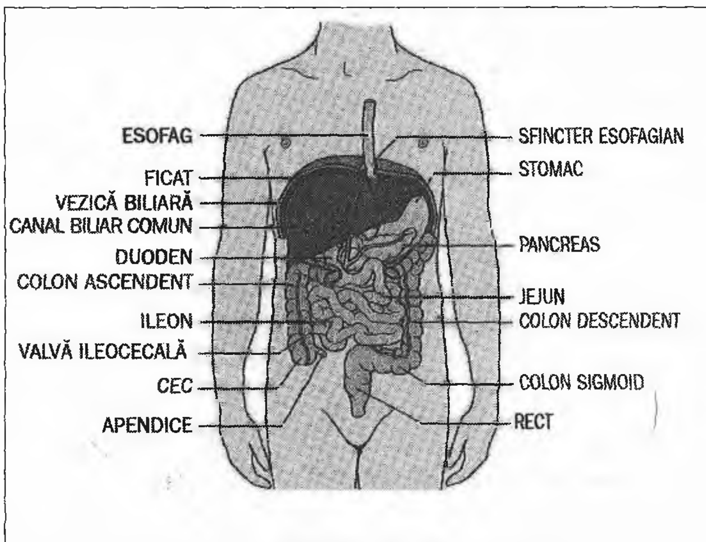
[13] *Beating Chronic Disease („Cum să scăpăm de bolile cronice”), de* dr. Stephen Cooter, Promotion Publishing, San Diego, California.

modifică, doctorii sunt adesea fortați să prescrie doze tot mai puternice de medicamente împotriva fungilor. Drept urmare, drojdiile devin imune, ducând la slăbirea sistemului imunitar.

Una dintre cele mai bune metode de a afla dacă avem candida este aceea de a mânca dulciuri și a observa dacă simptomele devin mai agresive.

Există persoane care suferă ani întregi de balonare și care nu mai cred în nici un tratament. Cauza ar putea fi dezechilibrarea microflorei intestinale, prin care s-a creat o suprapopulare cu bacterii neprietenoase, care produc mirosuri urâte. Aceasta poate fi cauzată de orice număr de bacterii patogene, paraziți sau drojdii. Candida a devenit cea mai cunoscută din acest grup și, indiferent dacă este vorba de candida sau de alt factor patogen, simptomele sunt, în general, aceleași. Atât intestinul subțire, cât și cel gros depind de aceste bacterii, milioane sau trilioane la număr, pentru a descompune și digera alimentele. Tocmai de aceea, iaurtul și varza acră sunt bune pentru digestie – ele conțin aceste bacterii benefice organismului. Dar atunci când antibioticele, infecțiile cu paraziți proveniți din apă sau alimente sau alte boli deregleaza acest echilibru delicat, bacteriile neprietenoase preiau controlul. Ele cauzează gaze, mirosuri neplăcute, balonări, diaree și constipație. În final, după ani de agravare, pot provoca îmbolnăviri serioase ale tractului intestinal, cum ar fi sindromul intestinului permeabil, colita, intestinul iritabil, ulcer și cancer de colon.

Dacă suspectaţi prezenţa unor paraziţi sau candida, consultaţi un medic naturist şi faceţi o analiză a scaunului. În felul acesta, veţi şti exact cantitatea şi tipul microbilor din intestine şi vi se va arăta modul în care digeraţi alimentele. Acest test le va furniza persoanelor cu tulburări digestive informaţii esenţiale şi le va permite să descopere alte afecţiuni intestinale mult mai grave, înainte de a fi prea târziu.



Candida şi paraziţii pot să invadeze întreg tractul digestiv, dar, în general, populează intestinul subţire şi gros.

Folosiți aceste tehnici pentru a scăpa de candida

- Dietă fără zahăr
- Consumați ierburi cu proprietăți antimicrobiene
- Folosiți probiotice de calitate, care să includă bifidus și acidophilus
- Efectuați curățarea colonului
- Țineți post periodic
- Efectuați analiza scaunului

Ierburi și alți luptători împotriva candidei și a paraziților

- Acidophilus
- Arta Mesia
- Bentonită
- Nuc negru
- Bifidobacterium
- Acid caprilic
- Trifoi
- Cuișoare
- Usturoi
- Gențiană
- Extract din semințe de struguri
- Ulei de sovârf
- Struguri Oregon
- Pantetină
- Pau d'Arco[14]
- Acid undecilenic
- Iarbă de grâu
- Pelin

[14] Pau d'Arco sau Arborele Furnicilor crește în America Centrală și de Sud, scoarța lui având proprietăți terapeutice extraordinare. (*n. red.*)

Patru paşi pentru a scăpa de candida şi de paraziţi

- 1. Deoarece compuşii toxici ai candidei invadează organismul, curăţarea este un prim pas esenţial al oricărui tratament împotriva candidei. Postul, curăţarea colonului, iarba de grâu, sucurile din legume proaspete, apa din belşug, ierburile de detoxifiere, exerciţiile fizice şi orice alte activităţi pentru detoxifiere sunt obligatorii.
- 2. Reduceţi populaţia de drojdii cu ajutorul ierburilor antifungice şi al fitochimicalelor. Formulele care includ combinaţia acestor ierburi puternice sunt disponibile în magazinele naturiste. Faceţi o cură de doar 15 zile, apoi pauză de 5 zile, repetând ciclul 15/5 atât cât este necesar. Dacă nu veţi face pauza de 5 zile, drojdiile se vor modifica şi vor deveni imune la ierburile administrate.
- 3. Consumaţi cât mai multe „bacterii prietenoase" (probiotice). Bacteriile acidului lactic, în special acidophilus, bulgaricus şi bifidus bifidobacterium luptă împotriva populaţiei de drojdii şi repară pereţii intestinali.
- 4. Cel mai important factor în lupta împotriva candidei şi a paraziţilor îl constituie dieta. Aceşti „ticăloşi" iubesc zaharidele şi carbohidraţii simpli. Cele mai bune ierburi antifungice nu vor fi suficient de puternice pentru a lupta împotriva drojdiilor, dacă continuaţi să le hrăniţi. Încetaţi chiar de acum să mai mâncaţi zaharuri! Nu contează dacă provin din fructe proaspete, miere sănătoasă, sirop de arţar, concentrat de fructe, dextroză, maltoză, lactoză, glucoză, sucroză, fructoză sau orice „-oză" – pentru drojdii e totuna.

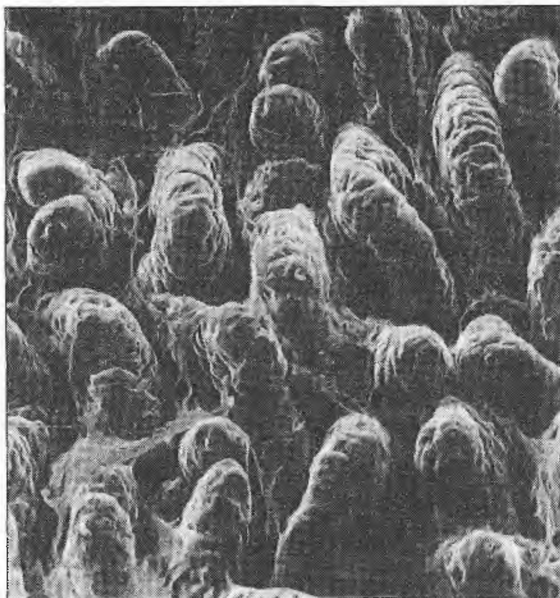
Citiţi etichetele cu atenţie. Îndulcitorii sunt peste tot, chiar şi în alimentele naturale. Până şi biscuiţii din orez conţin sirop de orez. Elimină chiar acum alimentele alergene din consum, cum ar fi produsele lactate şi grâul (produsele făinoase). Această dietă este strictă, dar necesară. Nu există scurtături. Disciplinaţi-vă pentru cel puţin trei luni. Când simptomele vor dispărea, veţi putea extinde dieta; dar să nu cădeţi pradă vechilor obiceiuri! Drojdiile vor apărea imediat. Candida nu va fi eradicată complet niciodată, dar va fi controlată – o microfloră intestinală echilibrată, dominată de bacterii prietenoase şi remisia totală a simptomelor.

ALIMENTE DE EVITAT	ALIMENTE DE CONSUMAT
Ciocolată	Legume
Fructe	Alimente cu proteine
Oțet	Culturi vii din iaurt
Grâu	Merișoare
Ovăz	Mere acre
Toate zaharurile	Acidophilus
Siropuri	Zer
Alcool	Spirulină
Fructe uscate	Clorela
Alimente fermentate	Alge albastre-verzi
Alimente cu gluten	Mei
Secară	Orez
Orz	Tărâțe de orez
Miere	Tărâțe de ovăz
Brânzeturi învechite	** Fructo-oligozaharide
* Drojdie de pâine	** Alimente fermentate

* Drojdia nutriţională şi de bere este inofensivă. Spre deosebire de candida, acestea nu colonizează intestinele.

** Vezi Glosarul

Ciuperci intestinale mărite



Ciuperci intestinale mărite de o mie de ori. În timp, drojdiile se transformă în fungi care se fixează pe pereții intestinali. Ierburile antifungice şi aminoacizii precum L-Glutamina şi probioticele (bacteriile prietenoase) sunt utilizate pentru a le elimina şi a „repopula" microflora intestinală.

SINDROMUL INTESTINULUI PERMEABIL
şi boala inflamatorie intestinală

Doctorii obişnuiesc să spună: „Nu aţi ieşit afară o săptămână sau două? Nu vă faceţi griji... sunteţi puţin constipat!” În acest fel, se creează o situaţie extrem de toxică şi periculoasă. O persoană sănătoasă, cu o dietă bogată în fibre, ar trebui să aibă un scaun aproximativ o dată după fiecare masă.

- Steven M. Rachlin, gastroenterolog[15]

Dacă de ani de zile suferiți de crampe stomacale, gaze, balonări, diaree, constipație, stări de oboseală sau alergii, v-ați putea înscrie printre milioanele de persoane care suferă de boala inflamatorie intestinală. Se estimează că numai în SUA, un milion de persoane au boala Crohn (vezi Glosarul, p. 175) şi că cinci sute de mii au colită ulcerativă. Boala celiacă este mai puțin cunoscută şi, cu toate acestea, destul de răspândită. În Anglia, un procent de până la 10% are boala celiacă „ocultă” (ascunsă). Aceste situaţii rezultă atunci când diferite segmente ale peretelui tractului intestinal se irită, se inflamează sau se rup. Simptomele includ: constipația, diareea, arsurile la

---

[15] Centrul Rachlin pentru Medicină Complementară, Alberston, NY. www.DrRachlin.com

stomac, greaţa, indigestia, gazele, balonările şi crampele şi se ramifică în afara tractului digestiv, provocând alergii, anemie, oboseală, pierdere în greutate, artrită, eczeme, psoriasis, dureri musculare... iar lista poate continua. Aceste simptome pot dura ani întregi, iar oamenii umblă din doctor în doctor, fără a obţine un diagnostic corect. Deşi aceste afecţiuni poartă denumiri diferite, ele au un lucru în comun – un intestin permeabil.

Sindromul insidios al intestinului permeabil

Intestinul permeabil este o afecţiune în care pereţii intestinului subţire se inflamează şi se deschid în orificii mici, ce permit scurgerea de particule de mâncare putrezită în sistemul vascular. Sistemul imunitar produce anticorpi pentru proteinele din această materie fecală, iar organismul vostru atacă aceste proteine ca şi cum ar fi agenţi patogeni străini. Tocmai de aceea, este numită şi boală autoimună, deoarece sistemul imunitar devine confuz în ceea ce priveşte proteinele proprii şi cele străine. Anticorpii continuă să atace proteinele şi din alte părţi ale corpului, cum sunt articulaţiile, provocând artrita reumatoidă. Durerile oaselor şi ale muşchilor cauzate de fibromialgie şi lupus sunt, de asemenea, atribuite răspândirii de toxine prin intestinul permeabil. Pe măsură ce cascada de reacţii inflamatorii se extinde către plămâni, rezultă astmul. Aceste toxine se infiltrează în sânge şi în limfă şi suprasolicită funcţia ficatului de a le detoxifia. O parte din această suprasarcină se eliberează prin piele, manifestându-se sub formă de psoriazis (mâncărime) sau eczeme (arsuri). Alte afecţiuni ale pielii uscate rezultă din malabsorbţia

grăsimilor esențiale și a vitaminelor din grupul B. În pofida tuturor suplimentelor pe care le luați, din cauza asimilării defectuoase, se instalează anemia și alte deficiențe nutriționale.

Alergiile

Avalanșa continuă de scurgere a toxinelor poate cauza sensibilități chimice suplimentare, precum alergiile și bolile cauzate de factorii de mediu (reacții la lucruri obișnuite cum ar fi odorizatoarele de covoare sau detergenții de curățare). Poate fi vorba de dureri de cap, intestin iritabil, gaze, balonări, perioade alternante de constipație și diaree, ceață mentală și oboseală. Alergiile alimentare sunt agresive, deoarece intestinul este iritat și inflamat. Permeabilitatea intestinală compromite imunitatea pe numeroase căi, de vreme ce 60% din anticorpii noștri sunt produși în tractul intestinal. Un sistem imunitar slăbit ne face mai sensibili, creând astfel un cerc vicios.

Bacteriile prietenoase vin în ajutor

Intestinul subțire măsoară, în medie, 6 metri și este căptușit cu milioane de mici vilozități de forma unor degete, al căror principal rol este acela de a absorbi nutrienții. Dacă am întinde vilozitățile pe un plan orizontal, intestinul subțire ar acoperi suprafața unui teren de tenis. Toată această suprafață enormă este dedicată asimilării. Mâncarea digerată, numită și chim, și fibrele reprezintă în jur de 60% din cantitatea care tranzitează tractul intestinal. Restul este dat de mucoase

şi bacterii. Dar ce tip de bacterii? De ele depinde sănătatea voastră!

Creşterea excesivă a numărului de bacterii patogene, precum *e-coli*, salmonela, giardia (intoxicaţie alimentară), *Shigella* (dizenterie) sau stafilococi (infecţie) provoacă îmbolnăvirea. Bacteriile oportuniste, paraziţii, fungii şi candida (drojdii) preiau controlul atunci când microflora bacteriilor benefice se diminuează. Bacteriile benefice din acidul lactic, precum acidophilus şi bifidobacterium, trebuie să stopeze celelalte bacterii. Predominanţa acestora este esenţială pentru imunitatea noastră. Înainte ca peretele intestinal să fie reparat, populaţia de paraziţi şi candida trebuie redusă, iar toxicitatea datorată creşterii lor excesive eliminată. Este la fel ca într-o grădină plină de bălării. Întâi trebuie să înlături buruienile, apoi să plantezi seminţele şi să aşteptaţi, cu răbdare, ca plantele să umple grădina.



Vilozităţi intestinale văzute printr-un microscop electronic. Fisurile din josul imaginii indică prezenţa afecţiunii intestinului permeabil.

Conform Brendei Watson, specialist în hidroterapia de colon şi promotoarea unui program renumit de tratament împotriva candidei, popularea în exces cu drojdii este o epidemie silențioasă. După ani de coexistență în intestinele noastre, drojdiile se transformă în *fungi* – o plantă – care plantează semințe în peretele intestinal, făcându-l poros. Majoritatea pacienților cu sindromul intestinului permeabil îl dobândesc în acest fel. Prima sarcină este aceea de a reduce populația de drojdii cu ajutorul ierburilor antifungice. A doua sarcină este de a repopula microflora intestinală cu bacterii prietenoase din acidul lactic. Acidophilus este varietatea cea mai populară, dar formulele care includ multiple specii cum sunt *Lactobacillus casei, Lactobacillus bulgaricus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus salivarius, Lactobacillus rhamnosus* şi *Streptococcus thermophilus* sunt preferabile. Printre acestea, bacteriile bifidobacterium *(bifidus, B. longum, B. infantis)* sunt esențiale pentru repararea vilozităților intestinale. Şi FOS (fructo-oligozaharida), o zaharidă nedigerabilă, hrăneşte şi susține bacteriile benefice.

Dieta de eliminare

Înfometați drojdiile! Nici măcar cele mai eficiente ierburi sau medicamente antimicrobiene nu au vreun efect împotriva drojdiilor, a fungilor şi paraziților, dacă le hrăniți în continuare. Acestea iubesc foarte multe alimente, dar preferatele sunt de departe zaharurile; nu doar cele albe, ci siropul de arțar, siropurile, mierea, malțul de orz, melasa, fructele proaspete şi uscate. Trebuie să fiți Sherlock Holmes să descoperiți zaharidele din alimentele

timpurilor noastre. Citiţi cu mare atenţie ingredientele; chiar şi biscuiţii de tip *crackers* din orez conţin sirop de zahăr brun. Străduiţi-vă şi disciplinaţi-vă!

Apoi, eliminaţi din alimentaţie tot ce vă provoacă alergii. Alimentele alergenice irită peretele intestinal, provocând inflamarea acestuia şi împiedicând repararea sa. Cele mai alergenice alimente sunt produsele lactate şi grâul. Aproximativ 30 milioane de persoane adulte din America şi 70% din populaţia africană şi mediteraneană prezintă o formă de intoleranţă la lactoză. Glutenul şi proteinele sale inerente, gliadina, se regăsesc în produsele pe bază de grâu, secară, ovăz şi orz. Gliadina are un potenţial alergenic foarte ridicat, fiind considerat factorul primar în declanşarea altei afecţiuni de malabsorbţie, şi anume boala celiacă. Vilozităţile intestinale la pacienţii cu boala celiacă sunt aplatizate şi nu mai au puterea de a absorbi nutrienţii.

Suplimenţii şi fibrele

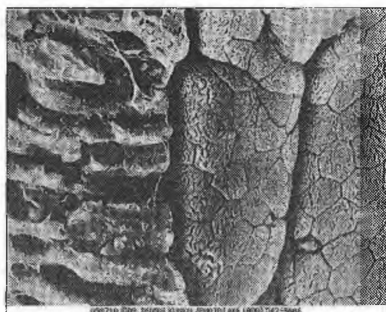
Alimentaţia cu fibre sub formă de tărâţe din orez, scoarţă de ulm alunecos sau seminţe de in este vitală, deoarece acestea vor transporta mâncarea prin stomac, nelăsând-o să staţioneze şi să fermenteze. Tărâţele din orez conţin gama-orizanol, care reduce inflamaţiile. Ulmul alunecos este o plantă mucilaginoasă, care protejează pereţii intestinali şi facilitează însănătoşirea acestora. Un alt mucilagiu este sămânţa de in, un laxativ masiv care asigură mişcarea normală a alimentelor prin tractul gastrointestinal.

Nutrientul primar necesar în repararea peretelui intestinal este L-Glutamina. Unii doctori recomandă o doză de 5,000 mg pe zi în tratarea sindromului de intestin permeabil. Acest aminoacid este precursorul N-Acetil-Glucozaminei (NAG), care este produsă de organism în timpul procesului de reparare. NAG poate fi administrată şi ca supliment.

Evitați factorii de risc

Doi dintre factorii principali care provoacă sindromul de intestin permeabil şi tulburările gastrointestinale sunt antibioticele şi antiinflamatoarele. Antibioticele ucid toate bacteriile din intestin, atât pe cele patogene, cât şi pe cele benefice, creând spațiu liber pentru drojdiile oportuniste, pentru fungi şi paraziți. Când aceştia din urmă devin predominanți, ei distrug intestinul şi, odată cu acesta, şi sistemul imunitar. Medicamentele antiinflamatoare non-steroidale, precum aspirina, acetaminofenul şi ibuprofenul, inflamează lumenul intestinal, provocând lărgirea spațiilor dintre celule. Care este motivul pentru care aceste medicamente nu reduc inflamațiile observate la intestinul permeabil? Dr. Leo Gallard, gastroenterolog şi autor al cărții *Power Healing* („Puterea de vindecare"), explică: „Aceste medicamente cu spectru larg de aplicare scad producția de prostaglandine (hormoni) din organism, inclusiv acele prostaglandine care protejează intestinul".[16]

[16] Leo Gallard, medic, Foundation for Integrative Medicine, 133 East 73 Street #308, New York, 10022. www.MDHeal.org



Spaţiile din perete intestinal se văd în partea stângă.
Acesta este locul prin care nutrienţii nedigeraţi ajung în sânge.

Simptomele precum alergiile, astmul, eczemele, psoriazisul, oboseala cronică, lupusul, fibromialgia sau neputința de a lua în greutate pot necesita mai mult timp pentru a fi diagnosticate corect, deoarece nu semnalează imediat spre tractul gastrointestinal. Pacienții se pot lupta cu boala ani de zile până să primească un diagnostic corect. Aplicarea unor creme pe suprafețele cu eczeme, spre exemplu, este similară cu vopsirea unei pete de rugină de pe maşină. Vă poate oferi o ameliorare temporară, dar durerea va reveni, dacă nu opriţi sursa scurgerii. Odată iniţiat tratamentul corect, într-o săptămână sau două veţi remarca o îmbunătăţire semnificativă. Tratarea completă poate dura câteva luni, în funcţie de starea de sănătate a pacientului şi de abilitatea acestuia de a respecta alimentaţia specifică dietei. Dar Dr. Gallard ne dă speranţe:

„Lumenul intestinului subţire se schimbă o dată la trei zile. Este cea mai rapidă creştere de ţesut din organism."

Program de reparare a intestinului

- 1. Detoxifierea şi curățarea intestinul prin programe de detoxifiere precum: hidroterapia de colon, sucurile crude, postul, băuturile indicate pentru curățarea colonului şi tizanele (ceaiurile de plante).

- 2. Ucideți toți paraziții sau drojdiile cu formule antimicrobiene pe bază de ierburi.

- 3. Stabiliți o dietă primară fără riscuri, din care să excludeți: grâul, zaharurile, produsele lactate, alimentele alergenice, fructele proaspete şi uscate, aditivii alimentari, drojdiile active, alcoolul, medicamentele antiinflamatoare şi antibioticele.

- 4. Repopulați intestinul cu o varietate de bacterii prietenoase, ce includ specii de acidophilus şi bifidobacterium şi cu suplimente din plante pe bază de enzime digestive, până în momentul în care sistemul digestiv este în întregime sănătos.

Rețete pentru vindecarea intestinului

Suc vindecător pentru stomac

200 gr.	Suc de țelină
85 gr.	Suc de varză
1 cățel	Usturoi strivit
30 gr.	Suc de pătrunjel
30 gr.	Suc de aloe vera
15 gr	Suc de fenicul
15 gr	Rădăcină de ghimbir

Folosiţi acest suc pentru a calma un stomac iritabil şi ţesuturile inflamate sau ulcerative. Usturoiul este o plantă antimicrobiană; ghimbirul stimulează secreţia de sucuri gastrice; varza şi planta aloe vera au efect calmant şi de refacere a ţesuturilor ulcerative. Pentru a fi mai uşor de băut, alternaţi frunzele delicate de pătrunjel şi fenicul cu rigiditatea ţelinei şi a verzei. Preparaţi sucul proaspăt şi beţi-l încet.

Suc natural pentru repararea stomacului

2 linguri	Pulbere din iarbă de grâu sau orz
2 linguri	Tărâţe de orez
2 linguri	Pulbere de ulm alunecos
2 linguri	Pulbere de L-Glutamină
2 linguri	Pulbere probiotice bifidus
1 vârf de cuţit	Steviozida[17]
1-2 căni	Apă pură

Pulberea de iarbă adaugă clorofilă, unul din remediile cele mai bune pentru ţesuturile lezate. Tărâţele din orez furnizează materie fără riscuri de alergii la gluten. Scoarţa de ulm alunecos îmbracă şi protejează peretele intestinal. L-Glutamina este cel mai important aminoacid în repararea peretelui intestinal. Bifidobacterium este cea mai benefică bacterie în repararea peretelui intestinal. Steviozida este un îndulcitor alternativ natural, fără conţinut de zahăr. Adăugaţi apă suficientă pentru a obţine consistenţa dorită şi amestecaţi până se omogenizează. Beţi-l pe stomacul gol.

[17] Extract pulbere obţinut din frunzele plantei *Stevia Rebaudiana*. Edulcorant natural, noncaloric, fără contraindicaţii. (*n. red.*)

Alte aspecte care influențează digestia

Lăcomia este o evadare emoțională,
un semn că ceva ne macină.
- Peter De Vries *în Comfort Me with Apples,* 1956

Apa la masă

Deşi toate aspectele legate de combinarea alimentelor ridică numeroase semne de întrebare, cel legat de băutul apei în timpul mesei este unul dintre cele mai controversate. În realitate, este foarte simplu. Se presupune că apa diluează acizii gastrici şi, prin urmare, enzimele, prelungind astfel timpul petrecut de alimente în stomac; sau că evacuează alimentele afară din stomac înainte ca acestea să fie digerate în mod adecvat. Deşi aceste presupuneri sunt adevărate, problematica în discuție nu este atât de simplă.

Apa este un element aflat în componența multor alimente, iar pentru alimentele cu conținut ridicat de lichid, adăugarea unei cantități mici de apă este, de obicei, inofensivă. Dacă beți un pahar de apă după ce ați mâncat pepene roşu, de exemplu, schimbarea va fi foarte mică. Dacă mâncați mere sau piersici, nu este vătămător să beți apă pentru digerarea acestora, de vreme ce fructele oricum tranzitează repede stomacul şi nu provoacă secreția acidului clorhidric. Acidul clorhidric va intra în acțiune doar dacă au fost ingerate

numeroase fibre, ce trebuie înmuiate. Anumite fructe, precum nucile de cocos şi fructele de avocado, sunt excepţii. Ambele au un conţinut scăzut de umiditate, dar ridicat de grăsimi şi de proteine, iar, în cazul nucii de cocos, ridicat şi în fibre.

Frunzele de salată verde, germenii şi verdeţurile de toate felurile conţin 80 – 90% apă. Încă o dată, apa consumată împreună cu aceste alimente nu creează, de obicei, probleme. Însă legumele cu un conţinut bogat de fibre, precum morcovii, sfecla sau varza, atunci când sunt consumate crude, necesită o anumită cantitate de acizi gastrici pentru a înmuia fibrele. Aceste fibre nu sunt digerate. Celuloza este mai degrabă indigestă. Chiar şi în aceste cazuri, apa afectează foarte puţin digestia, deoarece fibrele nu sunt digerabile. Legumele bogate în amidon, precum broccoli, conopida sau varza de Bruxelles, îşi măresc conţinutul de apă în urma procesului de fierbere (gătire). De asemenea, puteţi bea o cantitatea normală de apă, alături de aceste alimente, dar mai puţină decât în cazul verdeţurilor.

Fructele uscate sunt bogate în fibre concentrate, au un nivel scăzut de umiditate şi sunt bogate în zaharuri. Acestea necesită anumiţi acizi gastrici pentru a înmuia fibrele. Şi în acest caz, apa este de nepreţuit. Aceste fructe sunt atât de uscate, încât adaosul de apă le înmoaie şi acţionează ca lubrifiant şi solvent. Ipotetic vorbind, fructele uscate ar trebui reconstituite înainte de a le mânca. Dar pentru că acest lucru este aproape imposibil, apa ajută la reconstituirea acestor fructe în stomac.

Folosirea chibzuită a apei împreună cu alimentele bogate în amidon ajută digestia. Dar un pahar mare de apă cu gheață la un grătar subminează digestia prin diluarea enzimelor valoroase şi a acizilor din stomac.

Legumele mai bogate în amidon, precum cartofii copți, au şi ele nevoie de înmuiere. Iar acest lucru se face, de obicei, prin salivă sau prin amestecul cu alte mâncăruri care au un conținut mai mare de apă. De exemplu, o salată consumată alături de cartofi va ajuta prin menținerea lubrifiată a stomacului. O masă doar cu cartofi şi pâine va fi atât de uscată, încât veți resimți instinctiv nevoia de a bea apă. O cantitate moderată de apă adăugată în acest moment ar funcționa ca lubrifiant, ajutând muşchii stomacului să amestece şi să plimbe mâncarea în interiorul său. Elementul esențial este acela de a permite motilitatea normală a stomacului, fie prin adăugarea unor mici cantități de apă, fie prin amestecarea alimentelor uscate, bogate în amidon, cu alimentele cu rol de lubrifiant, precum legumele şi salatele.

Proteinele şi uleiurile

Prin adăugarea unei cantități generoase de apă la o mâncare bogată în proteine, se diluează puternicele sucuri digestive din stomac: acidul clorhidric (HCL), renina şi pepsina. Alimentele bogate în apă şi uleiuri, precum brânza şi avocado, ridică şi ele numeroase probleme. Apa şi uleiul nu se amestecă; în plus, acestea sunt, de obicei, bogate în proteine. Dacă beți o sticlă de suc acidulat la un burger, ambele diluează capacitatea enzimelor, prelungind timpul de care are nevoie stomacul

pentru a le digera. Prea multă apă băută după ce v-aţi umplut stomacul poate, de asemenea, să acţioneze ca un jet care forţează stomacul să îşi golească prematur conţinutul.

Băuturi reci şi calde

Băuturile foarte reci răcesc stomacul şi încetinesc digestia prin scăderea temperaturii de funcţionare şi prin stagnarea producţiei de secreţii stomacale. Când se întâmplă acest lucru, alimentele stau în stomac mai mult timp, necesitând energie suplimentară pentru a ridica temperatura de la nivelul stomacului la valorile normale. Efectul este o stare de moleşeală sau de epuizare (interioară). Şi băuturile fierbinţi şochează organismul, deşi într-o măsură mai mică. Cu cât temperatura alimentelor sau a băuturilor este mai aproape de valorile normale ale temperaturii stomacului, cu atât stresul impus procesului digestiv va fi mai redus.

Flatulenţa şi fasolea

Fasolea şi-a dobândit notorietatea de aliment care provoacă flatulenţă. Gazele sunt produse de fasole din cauza: 1) prezenţei unor inhibitori ai enzimelor şi 2) bacteriilor şi fermentaţiei. Fasolea conţine inhibitori ai tripsinei care interferează cu acţiunea acesteia. Tripsina este o enzimă digestivă, care se formează în intestinul subţire ca rezultat al altor două enzime, enterochinaza şi tripsinogenul, secretate de pancreas. Rolul tripsinei este acela de a rupe legăturile peptidice din proteine, în special cele asociate cu aminoacizii, arginina şi lizina.

Fasolea mai conține și carbohidrați greu de descompus, cunoscuți sub numele de oligozaharide. Oligozaharidele conțin două până la opt zaharide legate împreună. Rafinoza este o trizaharidă cu trei legături de galactoză, glucoză și fructoză. Stachioza este o tetrazaharidă (patru legături), cu o galactoză în plus. Carbohidrații cu mai mult de opt legături sunt cunoscuți sub numele de polizaharide. Legăturile lor chimice nu pot fi rupte de către enzimele din stomac sau din intestinul subțire. În schimb, acest lucru este realizat de către bacteriile intestinale din colon. Oligozaharidele se regăsesc, de asemenea, în cereale, în semințe și în legumele din familia verzei (varza fără căpățână, varza verde, broccoli, varza de Bruxelles, conopida, napii, guliile furajere și gulia, pentru a enumera doar câteva dintre acestea).

După ce aceste alimente tranzitează stomacul, bacteriile din intestine finalizează digestia, producând compuși gazoși, precum dioxidul de carbon, hidrogenul sulfurat, dioxidul de sulf, nitrogenul și metanul. Mirosul urât poate rezulta de la hidrogenul sulfurat, bioxidul de carbon, amoniacul și alte gaze nocive, care rezultă în urma fermentației alimentelor incomplet digerate care se maturează (putrezesc) în colon.

Nitrogenul și oxigenul sunt componentele principale din aerul pe care îl respirăm. Acestea sunt prezente în gaze doar pentru că, în timpul ce mâncăm, înghițim aer, iar acesta străbate întreg tractul intestinal înainte de a ieși. Dar aerul înghițit reprezintă doar o mică parte din

discuţia legată de flatulenţă. Gazele intestinale sunt, în cea mai mare proporţie, hidrogen, dioxid de carbon şi metan.

Cum scăpăm de... gazul din fasole

Inhibitorii enzimelor sunt solubili în apă, de aceea clătirea fasolii gătite şi schimbarea apei ajută la eliminarea gazului. Acelaşi lucru este valabil şi pentru oligozaharide. Schimbarea frecventă a apei este suficientă pentru a reduce gradual aceste componente solubile în apă.

- 1) Lăsaţi fasolea să se înmoaie timp de trei ore. Aruncaţi apoi apa.
- 2) Fierbeţi fasolea în apă proaspătă timp de 20-30 de minute. Aruncaţi apa.
- 3) Dacă este necesar, repetaţi etapa doi până când boabele de fasole se înmoaie.
- 4) Aruncaţi toată sau o mare parte din apa în care a fiert fasolea, condimentaţi şi serviţi.

Germenii de fasole transformă, de asemenea, oligozaharidele şi scindează inhibitorii tripsinei. Ideal ar fi ca înainte să germinaţi fasolea şi apoi să urmaţi etapele 2 - 4 de mai sus. Prin germinare, se reduce şi timpul de fierbere. Germinarea şi schimbarea apei sunt cele mai eficiente metode de creştere a capacităţii de digestie a fasolii. Doar prin germinare, fasolea mică, precum lintea sau fasolea mung, devine digerabilă în întregime. Fasolea ar trebui lăsată la germinat timp de 3-5 zile, suficient cât să-i crească o codiţă de cel

puțin 2,5 cm lungime. Germenii fasolii mari, precum năutul, soia și mazărea, au de obicei nevoie de fierbere suplimentară pentru a deveni total digerabili. Totul depinde de cantitatea de germeni de fasole pe care o consumați și de modul în care sistemul vostru digestiv răspunde la diferite soiuri.

Alimentele care fermentează în varză acră (varză), tempehul, sosul tamari[18] și pastele miso (din boabele de soia) produc culturi de bacterii active, care scindează la rândul lor legăturile oligozaharidelor și descompun inhibitorii tripsinei. Un produs comercializat sub numele de Beano conține enzima alfa-galactozidază, care atacă oligozaharidele. Enzima este produsă de ciuperca *aspergillus niger*, care este prezentă în drojdie, în soia și în alte produse lactate fermentate sau de tip iaurt.

Alte cauze ale gazelor

Fasolea nu este singurul aliment care provoacă gaze. Laptele și produsele din lapte, alimentele bogate în fibre și anumite cereale, dar și dezechilibrele din flora intestinală pot fi, la rândul lor, cauze. În lapte, vinovatul este zaharida. Complexitatea lactozei, zaharida din lapte, este foarte greu de digerat pentru multă lume, deoarece adulții nu mai produc „lactază", enzima care digeră lactoza. Lactoza nedigerată ajunge adesea în colon, unde fermentează și produce flatulență. În definitiv, laptele de vacă este destinat viteilor, și nu oamenilor. Chiar dacă sunteți tineri și dispuneți de rezerve suficiente de

[18] Sos conținând soia, apă, sare de mare, Mirin – sake dulce din orez. (*n. red.*)

lactază, laptele de vacă conţine un nivel foarte ridicat de proteine şi de lipide în comparaţie cu laptele uman.

	Lapte de bivoliță	Lapte de vacă	Lapte de capră	Lapte de om
Apă	83,39	87,99	87,03	87,50
Proteine	3,75	3,29	3,56	1,03
Lipide	6,89	3,34	4,14	4,38
Carbohidrați	5,18	4,66	4,45	6,89

Omul este singura specie care consumă lapte inclusiv după etapa infantilă. Proteina din lapte are nevoie de enzima numită renină, care este secretată de stomac, pentru a o coagula. Dar renina este absentă din secreţia gastrică la majoritatea persoanelor adulte. Producătorii de brânzeturi cu pasta tare şi ai altor produse lactate solide cresc provocările capacităţii de digestie. Laptele şi produsele lactate din lapte de capră sunt mult mai uşor de digerat decât produsele obţinute din laptele de vacă, deoarece nu conţin cazeină, o proteină greu de digerat, care se găseşte în laptele şi în brânza de vacă. Dacă sunteţi un consumator de produse lactate, concentraţi-vă mai ales asupra iaurtului, deoarece acesta este predigerat de bacteriile prietenoase. Cum laptele este, de multe ori, un ingredient „ascuns" al altor produse, precum deserturile, torturile, budincile, prăjiturile etc., el poate fi cauza tulburărilor digestive fără să vă daţi seama. Deşi tabletele de suplimente de lactază sunt disponibile pe piaţă, acestea conferă doar o uşoară ameliorare a simptomelor. Soluţia ideală este aceea de a lăsa laptele viţeilor şi celor mici.

Anumite cereale, precum grâul, ovăzul, fibrele şi tărâţele sunt, câteodată, responsabile pentru flatulenţă. De asemenea, glutenul, o proteină greu de digerat din grâu, este în mod frecvent responsabil pentru alergiile noastre. Alergia este răspunsul imun la o proteină nedigerată, care acţionează ca stimulent sau antigen. Sistemul imunitar încearcă să distrugă proteina, pe care o consideră un corp străin. Răspunsul corpului faţă de acest factor iritant poate provoca modificări la nivelul mucoasei membranei tractului, de la nas până la anus. Glutenul nedigerat provenit din produsele pe bază de făină poate, de asemenea, fermenta, provocând gaze şi balonare. Glutenul este compus din gluteină şi gliadină, care se formează atunci când făina se umezeşte. Este atât de dens, încât e utilizat ca ingredient pentru ghips şi clei. În compoziţia pâinii, este elementul care conferă volum şi fermitate. Glutenul se mai găseşte în secară, ovăz şi orz, însă în cantităţi mai mici. Fibrele din tărâţele acestor cereale sunt nedigerabile. Străbat tractul intestinal ca o masă. Deşi nu provoacă gaze, prea multă masă poate produce tensiune în intestine, agravând problema flatulenţei.

Dacă sunteţi extrem de balonat,
încercaţi să faceţi teste pentru candida şi paraziţi.

Acidul clorhidric (HCL) insuficient este o altă cauză a flatulenţei. Anumite persoane, în special cele trecute de pragul de 50 de ani, nu mai secretă destul suc gastric pentru a digera mâncarea. Astfel, bucăţi mari de proteine

şi fibre nedigerate pătrund în intestinul subţire şi în colon, unde fermentează. Persoanele cu un nivel scăzut de HCL trebuie să mănânce în cantităţi mai mici şi mai des. Legile combinării alimentelor trebuie respectate cu stricteţe. Deşi HCL şi alţi suplimenţi enzimatici sunt benefici, ar fi bine să se mărească producţia acestora pe cale naturală. Exerciţiile de respiraţie profundă efectuate înainte de masă sunt de mare ajutor. Ridicarea picioarelor şi abdomenele ajută, de asemenea, la tonificarea zonei intestinale. Exerciţiile aerobice reprezintă soluţia supremă, deoarece ajută la circulaţia sângelui şi a limfei şi îmbunătăţesc distribuirea oxigenului şi a nutrienţilor către organele digestive. Cincisprezece minute de exerciţii aerobice, urmate de o pauză de relaxare, respiraţie adâncă şi apă, în această ordine, iată cea mai bună opţiune pentru o digestie mai bună. Dacă HCL este „focul din furnal", atunci oxigenul este necesar pentru a înteţi flăcările.

Cărbunele – cel mai bun remediu temporar împotriva gazelor

Cel mai bun remediu pe termen scurt împotriva flatulenţei este cărbunele. Tabletele de cărbune sunt folositoare, eficiente şi nontoxice. Cărbunele este absorbantul natural de prim rang utilizat împotriva gazelor. În general, se obţine din coji arse de nucă de cocos. Tabletele sunt superioare capsulelor, datorită puterii şi purităţii lor ridicate. Acestea sunt obţinute din 100% cărbune presat, eliminând astfel consumul de capsule gelatinoase. Tabletele de cărbune se pot găsi greu. Solicitaţi ajutorul farmacistului sau al

vânzatorului din magazinele naturiste. Dozajul poate fi de 2 până la 6 tablete în doză de 600 mg. Începeţi cu dozele minime, până când vă obişnuiţi cu efectele sale. Deşi cărbunele este complet inofensiv şi benefic, veţi avea un scaun negru. Nu vă impacientaţi! Este doar o vopsea benignă. De fapt, este o metodă excelentă pentru a determina timpul tranzitului intestinal (din momentul în care mâncarea intră şi până când iese din organism). Cărbunele poate mări frecvenţa scaunelor. Pe lângă absorbirea gazelor, cărbunele poate absorbi, de asemenea, şi nutrienţii. În concluzie, folosiţi-l doar dacă aveţi nevoie şi pe stomacul gol. Luaţi-l fie dimineaţa, fie înainte de culcare. Nu mâncaţi decât după ce a trecut o oră de când l-aţi înghiţit.

Medicamentele din farmacii împotriva flatulenţei au o abordare chimică. Reduc mărimea bulelor de gaz pentru a putea tranzita mai repede tractul intestinal. Folosirea pe termen scurt a aminoacidului L-Histidină poate fi de ajutor în reducerea mirosului de sulfură din gazele urât mirositoare şi din scaun. Administrarea de suplimente bogate în clorofilă, cum ar fi algele albastre-verzi, spirulina, clorela, lucerna, iarba de grâu şi verdeţurile, reduce de asemenea mirosurile şi căptuşeşte tractul intestinal cu acest antiseptic şi purificator natural. O băutură de curăţare a colonului obţinută din seminţe de in, *psyllium*[19] sau chia, băută zilnic, va curăţa colonul de reziduurile nedigerate şi va ajuta astfel la menţinerea unui timp redus de tranzit. (Pentru reţetă, vezi Băutura de curăţare a colonului, p. 150).

[19] Plantă medicinală înrudită cu pătlagina. (*n. red.*)

Cele mai cunoscute alimente care produc gaze sau alergii

Încercaţi să eliminaţi din consumul zilnic alimentele alergenice şi care produc gaze. Este păcat că fasolea face parte din lista alimentelor gazoase. Aceasta este, de altfel, unul dintre alimentele perfecte ale naturii şi cea mai bogată sursă de proteine fără grăsimi. Includeţi-o în alimentaţia voastră! Urmaţi metoda de eliminare a gazelor recomandată mai sus şi bucuraţi-vă de ea.

Colonul este o membrană cu două sensuri, care absoarbe nutrienţii şi oxigenul, dar care poate reabsorbi şi toxinele. Poate că aţi auzit expresia: *toate bolile încep în colon.* Un colon sănătos este fundamental pentru starea generală de bine. Soluţiile pe termen lung împotriva flatulenţei implică abstinenţa de la alimentele alergenice, o bună monitorizare a dietei, exerciţii fizice, suplimente şi managementul stresului. De vreme ce digestia implică atât de multe organe esenţiale şi procese ale organismului, adevărata soluţie pe termen lung constă în îmbunătăţirea stării generale de sănătate şi un program de întreţinere.

Cele mai cunoscute alimente care produc gaze

Familia verzei
Fasolea
Laptele
Brânza cu pastă tare
Fructele uscate
Dulciurile
Ciocolata
Grâul
Ceapa

Cum să scăpăm de arsurile la stomac

BRGE înseamnă „boala de reflux gastro-esofagian" şi este o arsură cronică la stomac – o senzație de arsură în coşul pieptului. Durerea refluxului din piept poate fi atât de severă, încât poate fi confundată cu un atac de cord. Atunci când cei care suferă de BRGE doresc să se simtă mai bine, îşi administrează Tagamet, Zantac, Tums, Maalox, Mylanta şi Rolaids. Acestea sunt medicamentele cu cele mai mari vânzări din lume. Din păcate, conțin magneziu şi aluminiu şi prezintă numeroase reacţii adverse. În Statele Unite, un medicament împotriva arsurilor la stomac, Propulsid, a fost retras de pe piață, deoarece a provocat tulburări ale ritmului cardiac şi a reprezentat una din cauzele a nu mai puțin de 80 de decese.[20]

O parte a problemei arsurilor la stomac este aceea că alimentele nu sunt digerate în mod corespunzător. Acest fapt se poate datora deficiențelor enzimatice provocate de dezechilibrele sau dereglările de la nivelul pancreasului, al glandelor suprarenale sau al ficatului. Prin suplimentarea enzimelor, veți putea ameliora simptomele. Medicamentele convenționale pot, în realitate, să complice problema, deoarece acestea inhibă acțiunea acidului clorhidric şi a pepsinei, suprimând digestia proteinelor.

[20] 23 martie 2000. Washington, DC. „Medicament împotriva arsurilor la stomac retras de pe piață: Propulsid asociat cu tulburări ale ritmului cardiac".

Există câteva ierburi care pot fi de folos împotriva arsurilor de stomac. *Coaja de ulm alunecos* este renumită pentru calmarea lumenului iritat şi inflamat al stomacului sau al tractului digestiv. Se administrează sub formă de tabletă sau de ceai. *Ghimbirul* este un remediu bun pentru orice tulburare stomacală, inclusiv colică, flatulenţă, greaţă sau indigestie acidă.[21] Beţi ceai fierbinte de ghimbir sau adăugaţi ghimbir proaspăt în sucul de morcovi. *Genţiana* are acţiune tonică şi astringentă asupra lumenului membranei mucoase a tractului intestinal. Ajută în vindecarea membranelor inflamate şi absoarbe acidul în exces din stomac. Folosiţi extractul sau tinctura de genţiană. *Lemnul dulce* are o tradiţie îndelungată în lumea plantelor, dovedindu-se ştiinţific că reduce suprafeţele inflamate şi ajută la calmarea durerilor de gât, a tusei şi a ulcerelor gastrice sau peptice.[22]

Sucul proaspăt de varză crudă are o puternică acţiune de calmare a stomacului şi poate chiar să vindece ulcerul. *Sucul de cartofi cruzi*, inclusiv coaja acestora, poate fi de ajutor pentru mucoasa stomacului şi a esofagului, reducând efectele arsurilor. Amestecaţi aceste legume cu morcovi şi beţi sucul obţinut în mod regulat.

De ajutor sunt şi suplimentele. *Carbonatul de calciu* în formă lichidă sau de tablete masticabile, administrat

---

[21] Glatzel, H., *Treatment of dyspeptic disorders with spice extracts: Practical use of a new therapeutic principle Hippokrates.* 40(23):916-919,1969.

[22] Cooke, W.M. et. al., *Metabolic studies of deglycrrhizinised licorice in two patients with gastric ulcers.* Digestion. :264-268, 1971.

- Glick, L., *Deglycyrrhizinated liquorice in peptic ulcer.* The Lancet. 2:817, 1982.

o dată la 2-3 ore, este recomandat pentru calmarea arsurilor stomacale. *Gama-orizanolul*, o componentă a uleiului din tărâțe de orez, ameliorează ulcerul, gastrita, starea de greață, durerile abdominale şi arsurile la stomac. Un studiu efectuat în Japonia asupra unui număr de 375 de pacienți din spitale a demonstrat o eficiență de 90% a gama-orizanolului în reducerea tulburărilor gastrointestinale.[23] Doza zilnică recomandată este de 300-600 mg. *Praful de copt* este cunoscut pentru acțiunea sa de neutralizare a acizilor în exces. Amestecați o lingură de praf de copt într-un pahar cu apă caldă şi beți-l la primul semn de arsură la stomac.

Arsurile cronice de stomac pot reprezenta un semn că trebuie să vă regândiți dieta, iar stresul trebuie redus. Reduceți greutatea în exces (vezi sfaturile pentru gurmanzi, p. 172) şi limitați consumul de alimente recunoscute pentru faptul că produc arsuri la stomac, cum ar fi roşiile, citricele, laptele gras, băuturile alcoolice, cafeaua, ceaiul, alimentele prăjite şi picante.

Mitul stomacului de fier

Capacitatea noastră de a înfrunta dificultățile digestiei alimentelor variază de la persoană la persoană şi de la decadă la decadă. Unii oameni nu au niciodată probleme cu stomacul. Ei pot fi foarte activi şi într-o formă excelentă, ba chiar puțin le pasă de ceea ce mănâncă şi de sănătatea lor. N-ar citi în veci această carte. Aceste persoane poate că nu se îngrijorează de problemele de

[23] Arai, T., *Effect of gamma-oryzanol on indefinite complaints in the gastrointestinal symptoms in patients with chronic gastritis. Studies on the endocrinological environment*. Horumon To Rinsho. 30:271-279, 1982.

stomac, dar pot suferi de dureri de spate sau pot avea probleme dermatologice sau de altă natură care, invers, să nu vă afecteze pe voi. Cu toții avem puncte tari şi puncte slabe. Faptul că vă interesează acest subiect al digestiei arată că el se află în aria nevoilor voastre. Muncitorul din construcţii care înfulecă burgeri şi bea sucuri acidulate nu se gândeşte niciodată la ceea ce mănâncă. Bineînţeles, vârsta şi sănătatea sunt de partea lui.

Din păcate, limitele fizice şi obiceiurile nesănătoase se vor răzbuna. Să luăm fumatul, de pildă. Senzația fumatului este plăcută. Abia peste mulți ani se vor vedea efectele. Deşi s-a dovedit că fumatul cauzează cancer pulmonar, între alimentele prăjite şi cancerul de colon sau între îndulcitorii artificiali şi cancer încă nu s-a făcut asocierea. Cu toate acestea, inevitabil, alimentele necorespunzătoare şi obiceiurile nesănătoase cronice îşi vor pune amprenta asupra sănătății voastre; dacă nu imediat, atunci mai târziu în viață. Tipul cu stomacul de fier va dezvolta încet dureri de cap, mai târziu tensiune ridicată şi, în cele din urmă, tumori sau stop cardiac. Şi asta doar pentru că, deşi mâncarea a intrat şi a ieşit din organism, nu înseamnă că a şi fost asimilată corect. Procesul mecanic se referă doar la țevărie. Dar atât scindarea chimică a alimentelor în nutrienți şi energie, cât şi circulația acestora către celule şi țesuturi constituie adevărata țintă a unei digestii sănătoase.

Digestia este mai mult decât țevărie. Este țevărie, dar şi electricitate. Mâncăm pentru a ne reîncărca bateriile, nu pentru a le goli. Nu lăsa obiceiurile nesănătoase să îți consume energia.

Sendvişurile cu unt de arahide şi gem

Dacă ați respecta cu strictețe legile chimiei, sendvişul cu unt de arahide şi gem ar fi echivalentul unei arme mortale. Iată un aliment care încalcă toate regulile. Arahida (proteină şi grăsime), pâinea (amidon), gemul (zaharidă) – sunt toate combinate într-un singur aliment. În plus, arahida este un aliment complex în sine. Ea are un conținut ridicat de amidon, proteine şi grăsimi, fiind deja extrem de greu de digerat! De vreme ce acest renumit aliment american face parte din viața fiecărui copil, ajungem să ne întrebăm cum de am reuşit să supraviețuim?

Teoria relativității

În lumea combinării alimentelor, majoritatea meselor încalcă anumite reguli. Întrebarea care se pune este în ce măsură? Chiar şi cea mai nefericită combinație poate fi digerată în mod corespunzător, dacă este consumată în cantități suficient de reduse. Dacă iei o gură din sendvişul cu unt de arahide pe stomacul gol, efectul acestuia asupra ta este neglijabil. Dacă stratul de unt de arahide este foarte subțire, atunci pâinea devine alimentul dominant. Stomacul va digera mai întâi pâinea şi va acționa abia pe urmă asupra untului de arahide. Acelaşi lucru se întâmplă cu un vițel într-un țarc cu tauri. Nu există niciun dubiu cu privire la partea dominantă. Dacă întindeți foarte mult unt de arahide pe o felie foarte subțire de pâine, atunci stomacul va digera mai întâi untul de arahide, apoi pâinea. Chiar dacă are loc o fermentație redusă, deoarece cantitatea de pâine

este mică, acest lucru nu va provoca un disconfort aşa de mare. Dar dacă sendvişul are foarte mult gem, mult unt de arahide şi multă pâine... şi mai serviţi şi o porţie zdravănă, atunci vom avea trei tauri ciocnindu-se cap în cap şi făcând mult scandal. Chiar dacă veţi scăpa din confruntare fără prea multe tulburări, acest stil de a mânca este extenuant şi nu vă va lăsa fără sechele.

Combinarea proprie a naturii

Dar natura? Natura creează multe alimente precum arahidele, care sunt combinaţii de proteine cu amidon. Dacă natura creează aşa ceva, de ce ar trebui să fim atât de atenţi cu privire la combinaţiile pe care le facem? Natura însăşi ne oferă alimente complexe. Dar arahida este recunoscută de stomacul vostru ca un aliment singular. Stomacul digeră la început amidonul şi apoi comandă secreţia altor enzime pentru a digera proteina. Această situaţie este diferită de cea în care aveţi două alimente distincte făcute de mâna omului, care necesită timpi şi enzime diferite. Un exemplu de produs preparat de om este prăjitura. Una e să te lupţi cu cerealele naturale, iar alta e să le macini, să le adaugi zahăr, praf de copt, fulgi de ciocolată şi drojdie. Obţii un aliment gătit, mult mai complex decât produsul iniţial. Astfel că stomacul va primi semnale contradictorii, procesele se prelungesc, iar, în final, digestia are de suferit.

OK, cu toţii facem combinaţii mai puţin lăudabile... chiar dacă avem cunoştinţe întemeiate. Cum putem rezolva această problemă? În primul rând, ne putem angaja un supraveghetor cu care să colaborăm. El ne va spune: „Cumpără marca de unt de arahide fără adaos

de zahăr. Nu mânca fructele servite împreună cu salata. Ignoră cartofii copți care sunt pe farfurie lângă friptură. Nu cumpăra cereale cu adaos de zahăr. Pune deoparte sucul de portocale care îți este oferit odată cu brioşa la micul dejun. Alege prăjiturile fără nuci" etc. Cu alte cuvinte, puteți controla gradul de „ciocnire" dintre alimente. Atunci când condimentați orezul, puneți mai puțin unt sau ulei. Dacă doriți să ungeți felia de pâine cu brânză topită, folosiți o bucată mai mică. Dacă doriți stafide şi nuci, amestecați o treime stafide la două treimi de nuci. Dacă vă aflați la o petrecere unde există un bufet cu 15 feluri de mâncare, concentrați-vă asupra legumelor şi alimentelor bogate în amidon, evitați fructele şi doar cochetați cu felurile de mâncare bogate în proteine. Cele mai dificile combinații sunt cele dintre proteine şi amidon, zaharuri şi proteine, grăsimi şi proteine şi combinațiile dintre multiplele tipuri de proteine. Toate aceste combinații necesită producția unor mari cantități de sucuri gastrice şi timp prelungit de tranzit intestinal. Combinațiile dintre zaharuri şi amidon nu au efecte atât de dăunătoare, deoarece efortul digestiv nu este atât de mare. Nici una nu depinde atât de mult de stomac pentru a fi digerată. Dacă faceți o combinație nefericită cu un fruct, stresul asupra organismului este mult mai scăzut decât dacă faceți o combinație nesănătoasă cu o friptură.

DIETA PERFECTĂ
O zi perfectă

Meniuri pentru o alimentație mai bună

Nu există dragoste mai sinceră ca
dragostea pentru mâncare.
- George Bernard Shaw *(Om şi Supraom,* Actul I*)*

Aceasta este ziua pe care ați aşteptat-o – ziua în care veți combina perfect alimentele! Începeți cu alimentul cel mai uşor de digerat – apa. Nu veți avea niciodată probleme cu apa, decât dacă e poluată! Un pahar sau două de apă este cel mai bun mod de a vă începe ziua. Vă purifică stomacul şi tractul digestiv şi vă asigură un început curat.

Băutura de dinaintea micului dejun

În continuare, urmează ceea ce va fi, poate, cel mai hrănitor aliment de peste zi – un suc de fructe sau de legume proaspete. Alegeți băutura preferată, indiferent de sezon. Morcovi, sfeclă, nap, pătrunjel şi întotdeauna germenii sezonieri de lucernă. Sau bucurați-vă de un suc de fructe stoarse din mere, portocale, grepfrut sau struguri. Veți fi încântați de gustul lor, în comparație cu sucurile ambalate. Lăsați cel puțin 15-20 de minute sucului pentru a părăsi stomacul, înainte să introduceți mâncare solidă.

Micul dejun

Bună dimineaţa! Astăzi vă propunem cereale din orez brun îndulcit cu malţ din orez. (Alternativ, puteţi alege orice cereală, cum ar fi terciul de ovăz sau păsatul). Malţul de orez conţine maltoză, o dizaharidă derivată din descompunerea orezului. Este moderat de dulce. Bineînţeles, dacă există vreo zaharidă compatibilă cu cerealele din orez, atunci aceea e siropul de orez. Dacă mestecaţi foarte bine şi transformaţi orezul într-o pastă lichidă, atunci aveţi şanse mari să micşoraţi efectul inhibitor pe care malţul dulce îl are asupra enzimei ptialine. Doriţi să adăugaţi stafide, banane? Da, sunt delicioase, dar, cu cât adăugaţi mai mult zahăr, cu atât veţi compromite mai mult digestia orezului, bogat în amidon. Dar, dacă simţiţi nevoia, adăugaţi o cantitate mică.

Prânzul

Acum este momentul celui mai venerabil aliment al tuturor prânzurilor – sendvişul! Pentru început, alegeţi pâinea cea mai de calitate, de preferinţă din cereale integrale, măcinate la moara de piatră, fără făină albă sau praf de copt. (Dacă sunteţi alergic la grâu, alegeţi pâinea sau biscuiţii din orez). Apoi, adăugaţi o mulţime de germeni sau salată verde, puţin muştar, o felie de roşie, o murătură, un strat de maioneză şi cartofi prăjiţi pe deasupra... ALOOO! ALOO! Alo! Alarma Combinării Alimentelor!... Aceasta este reţeta convenţională! Uitaţi de murătură, roşie şi maioneză. Alimentele acide precum murăturile şi roşiile interferează cu digerarea celor bogate în amidon, cum e pâinea. Faceţi un compromis!

De vreme ce doar roşia este uşor acidă, adăugați o felie... dar înlăturați murătura! Murăturile sunt tratate în oțet, deci foarte acide. În ceea ce priveşte maioneza, să presupunem că veți achiziționa marca de cea mai bună calitate. Aceasta este o proteină care conţine ou, plus uleiuri saturate şi oțet. Adaosul de maioneză contribuie la câteva combinații contrare. Dacă nu vreți să renunțați, întindeți un strat foarte subţire. În ceea ce priveşte cartofii, nu cumva ajunge un aliment bogat în amidon la o masă? OK, se acceptă mai multe, de vreme ce alimentele bogate în amidon nu sunt atât de diferite sau de complexe. Dar de ce trebuie să fie tocmai cartofi prăjiți? Chipsurile sunt prăjite în baie de ulei şi sunt foarte greu de digerat, pentru că uleiul a cuprins în întregime cartoful, acoperind tot amidonul. Nici vorbă de cartofi prăjiți şi de orice alte alimente prăjite, chiar dacă au fost cumpărate de la un magazin cu produse sănătoase. Alternativ, alegeți cartofi copţi sau chipsuri din porumb sau, şi mai bine, feliați cartofii şi prăjiți-i chiar voi.

Înainte de cină

Nu vă complicați! Un fruct, o băutură, un suc natural. Dacă vă place ceaiul, scorţişoara, ghimbirul şi menta, toate sunt stimulenți ai unei digestii excepționale pentru a vă curăța stomacul şi a vă pregăti pentru următoarea masă.

Cina

În seara aceasta, începem cu un pahar de suc de fructe sau de legume, urmat de o salată de verdețuri şi legume de sezon. Există un fel principal vegetarian, preparat din

cuburi de tofu marinat în ulei de măsline, cu sos tamari şi câteva picături de ulei din susan, cu ghimbir proaspăt răzuit, usturoi şi mazăre cu păstaia comestibilă, ardei verde şi germeni de fasole mung. Alături, un bol cu orez brun cu bobul lung. Fără desert deocamdată!

Excelent! O farfurie plină cu legume combinate cu o singură proteină – tofu! Da, aceasta include uleiurile, care complică dieta. Dar uleiul de măsline este unul dintre cele mai digerabile uleiuri şi rezistă destul de bine la gătit, datorită punctului de fum ridicat. Se adaugă o picătură de ulei negru de susan pentru mai multă savoare. Ghimbirul stimulează digestia şi are, de asemenea, o aromă deosebită. Masa începe cu un suc care să curețe cerul gurii; atunci trebuie consumate mai toate lichidele. Urmează salata, în ordinea normală a unei mese, înaintea alimentelor grele. Se trece peste desert.

Doar desert

Există un moment şi un loc potrivit pentru orice. După ce mâncarea a început să fie digerată, cam într-o oră şi ceva, puteți savura un desert modest. Înainte de a consuma desertul, cina trebuie să fi părăsit stomacul sau, oricum, momentul respectiv să se apropie. Dacă vă hotărâți asupra unei prăjituri şi a unui pahar cu lapte, veți combina produse lactate, amidon şi zaharide, toate într-unul. Dacă decideți să consumați plăcintă cu lămâie şi tofu, veți avea grâu în crustă (amidon), tofu (proteină), un îndulcitor (chiar dacă este vorba de miere) şi un fruct acid (lămâia). Majoritatea deserturilor sunt complexe, deoarece, în mod normal, includ făină, produse lactate şi

îndulcitori. Îndulcitorul încetinește digerarea făinii, iar produsele lactate încetinesc digerarea tuturor celorlalte alimente. Dacă, în schimb, alegeți niște fructe proaspete sau uscate și beți o ceașcă de ceai, veți lua o decizie mult mai potrivită cu privire la combinarea alimentelor. Dacă însă alegeți o prăjitură sau o bucată de plăcintă, cel puțin consumați-le în cantități reduse. Serviți una sau două bucăți ori o felie modestă de plăcintă. Atâta timp cât sunt consumate în cantități rezonabile, combinațiile dificile pot fi înfruntate. Tineți minte, cu cât o masă este mai copioasă, cu atât vă vor rămâne mai puține enzime pentru digerarea desertului.

DIETA IMPERFECTĂ
Ziua durerilor de stomac

Modele de meniuri care să vă ajute să înțelegeți diferența dintre cele două tipuri de diete

Degeaba ai stomacul sănătos, dacă nu e și conservator.
Puțini radicali au o digestie bună.

- Samuel Butler[24]

Hopa sus!

Bună dimineața! (Bucurați-vă de ea! Dacă mâncați așa, în scurt timp nimic nu va mai putea să vă bucure!) Micul dejun începe astăzi cu două ouă, chiflă albă englezească prăjită, fulgi de cereale cu glazură, un pahar cu suc de portocale (suc de portocale de tipul celor pasteurizate standard) și o cafea fierbinte cu frișcă și zahăr, vă rog! Este cumva o glumă? Gluma e că un astfel de mic dejun se servește în mii de restaurante de pe teritoriul Americii!

Haideți să analizăm acest mic dejun din perspectiva combinării alimentelor. Ouăle și pâinea reprezintă combinarea dintre proteine și amidon. Ouăle se digeră mult mai repede decât pâinea prăjită, drept urmare, aceasta va rămâne în stomac mai mult timp decât ar

---

[24] Samuel Butler (1835–1902), romancier englez, cunoscut în special pentru opera *The Way of All Flesh (Și tu vei fi țărână)* – 1903. Citatul este din Samuel Butler's Notebooks, p. 90, 1951. Publicat postum.

trebui. Dacă aţi fi consumat şi şuncă, aţi fi avut o garanţie în plus a încetinirii procesului de digestie a pâinii, prin inhibarea predigestiei sale de către enzima ptialină din gură. După ce aţi muşcat din chiflă, aţi sorbit şi puţin din acel suc de portocale? Atunci acidul citric a sabotat digerarea pâinii prin neutralizarea enzimelor alcaline. Acidul din gură a tulburat şi el semnalul prin care se transmitea către stomac comanda de a secreta acizii necesari pentru digerarea oului.

Apoi mai sunt cerealele, un aliment în plus, de prisos. De vreme ce prima parte a micului dejun este deja compromisă, nici această parte nu vă va aduce prea multe beneficii. Va servi doar la epuizarea rezervei naturale de enzime. Chiar şi cafeaua creează probleme. 1) Este un lichid consumat la sfârşitul unei mese bogate în proteine, care diluează acizii vitali din stomac. 2) Este un acid care induce confuzie în producţia de acizi gastrici. 3) Conţine lapte, care neutralizează acizii din stomac şi provoacă alergii persoanelor cu intoleranţă la lactoză. 4) Este un stimulent fierbinte, care provoacă evacuarea parţială a conţinutului din stomac, înainte de a fi fost finalizată digestia.

E timpul pentru o gustare

Este doar 11 a.m., iar stomacul a început deja să chiorăie. Dar ce se vede acolo? Este tentaţia seducţiei, acel tonomat pe roţi, căruciorul cu gustări care vă ademeneşte întotdeauna la birou. Cel care defilează cu tot felul de bunătăţi, chifle lipicioase, cornuri cu fructe, prăjituri glazurate cu zahăr şi cafele de toate

felurile. Totuşi, dacă aţi supravieţuit micului dejun, veţi avea desigur nevoie de zahărul din această gustare, pentru energia imediată pe care v-o oferă, şi de cafeaua stimulatoare, pentru a vă scuti de zgomotele stomacului chiar şi după aşa un răsfăţ matinal!

Prânzul

Iar mâncare? Abia ce aţi gustat ceva în urmă cu o oră! Dar, dacă trebuie... Meniul de astăzi conţine: un sendviş cu şuncă, salată verde şi roşii pe o franzelă albă, unsă cu brânză topită americană, şi o ceaşcă de cafea. Graţie salatei, aveţi măcar un aliment hrănitor la această masă! De asemenea, salata verde se combină de minune cu toate celelalte elemente, cu excepţia cafelei. Dar restul alimentelor nu se combină deloc bine. Şunca este o proteină şi o grăsime şi, de aceea, intră în conflict cu pâinea, un amidon. Brânza americană este o altă proteină (produs lactat) şi o altă grăsime care, mai departe, are grijă ca pâinea şi toate celelalte alimente să fie digerate prost. Roşiile sunt relativ inofensive în acest arsenal, exceptând faptul că acidul lor slab va interfera cu digestia amidonului în gură. De vreme ce pâinea nu va supravieţui oricum călătoriei, ea este lipsită de importanţă.

Fiecare dintre aceste alimente aduce cu sine o mulţime de probleme inerente. Brânza americană nu este o brânză virgină, ci un „produs" lactat sau o brânză „fermentată", obţinută din mai multe tipuri de brânză, care au fost reciclate. Pâinea albă nu are vitaminele şi mineralele pe care le conţine, de obicei, pâinea normală şi care ajută la digestie. Iar asta deoarece i s-au înlăturat germenii

şi tărâţele. Chiar şi salata albicioasă iceberg, cel mai hrănitor aliment de la această masă, este cel mai puţin hrănitoare din familia salatei şi, probabil, conţine urme de pesticide. Ultima, dar nu cea din urmă, este cafeaua, dar voi lăsa această discuţie pentru o altă carte!

Gustarea de dinaintea cinei

Este timpul pentru încă o gustare! Ce spuneţi de nişte alune sărate? Biscuiţi *crackers* cu brânză, coloraţi în portocaliu? Fistic colorat în roşu? Proteinele şi amidonul (alunele şi biscuiţii) sunt parteneri incompatibili în ceea ce priveşte digestia.

Cina

Vom vorbi mai târziu despre motivele pentru care nimeni nu ar trebui să mănânce aşa! Dar, vai!, cina este foarte rar sacrificată; aşadar, să începem! Prima dată: o băutură alcoolică – bere sau vin. Apoi un antreu constând în batoane prăjite de mozzarella, apoi salata casei, pâine cu usturoi şi felul principal – paste *fettucine alfredo*. Bineînţeles, nu putem sări peste desert – plăcintă cu nuci pecan şi un espresso dublu, vă rog!

Alcoolul răpeşte organismului vitaminele B şi tulbură activitatea ficatului, de care avem nevoie în timpul digestiei. Prăjit în ulei, orice aliment este nesănătos, dar, în cazul brânzei mozzarella – o brânză tare şi o grăsime/proteină/produs lactat –, prăjeala o face din start unul dintre alimentele cel mai greu de digerat. *Fettucine alfredo* sunt paste (amidon) cu sos de smântână (lactate),

de obicei gătit cu brânză moale ricotta. Brânzeturile moi sunt mai sărace în proteine decât brânzeturile tari, dar sunt la fel de bogate în grăsimi. Această mâncare este foarte grea şi plină de combinaţii alimentare opuse. Preparatul conţine paste şi sos de smântână în cantităţi egale, iar porţiile sunt, de obicei, uriaşe. Digestia va fi compromisă şi prelungită. Iată un tip de mâncare după care veţi simţi nevoia să vă odihniţi, dar nu care cumva să vă întindeţi, decât dacă vă pică ochii în gură! Espresso-ul este mai degrabă o nevoie, decât o opţiune. Plăcinta cu nuci pecan aduce încă o combinaţie complicată şi antagonică – proteine şi amidon sub formă de nuci pecan şi grâu. Pentru a provoca şi mai multe pagube, nucile pecan sunt extrem de bogate în grăsimi, iar plăcinta este bogată în zaharuri. Zaharidele fermentează în stomac. Nucile pecan împiedică digerarea crustei de plăcintă, iar uleiurile din nuci întârzie întregul proces al digestiei. O masă concepută pentru a vă produce arsuri la stomac!

O gustare târziu în noapte

Este timpul să mergeţi la culcare, dar înainte, ce aţi spune de o recompensă după o zi de muncă atât de lungă? Prăjiturele cu ciocolată şi lapte? Un baton de ciocolată? Un suc acidulat? De vreme ce digestia nu are loc în poziţie orizontală, cel mai probabil o mare parte din această gustare va zăbovi în stomac şi duoden pe timpul nopţii.

Să acceptăm faptul că mâncarea este
o plăcere materială, iar mâncatul este
un puternic întăritor moral.

Ce nu a mers bine?

Marea problemă din această zi nu are nici o legătură cu stomacul – creierul este cel care s-a dus să ia prânzul. Există două cuvinte pe care e bine să le ţineţi minte pentru a evita acest mod de a vă hrăni – moderaţie şi abstinenţă. Nu trebuie să mâncaţi doar pentru că este ora prânzului. Nu trebuie să luaţi o gustare doar pentru că toţi ceilalţi fac acest lucru. Oamenii nu sunt oi. E adevărat, dezvoltăm anumite obiceiuri – micul dejun la 8:00, gustarea la 10:30, prânzul la amiază, cina la 18:30 etc. Dar, în limita acestor modele, putem face propriile alegeri – sărim peste gustare, micşorăm prânzul, renunţăm la produsele lactate, diminuăm cantitatea de cafea etc., etc. Puneţi-vă întrebarea: „Stomacul meu e plin?” Dacă nu, poate că mâncaţi numai pentru că aveţi nevoie de o pauză, de o schimbare de ritm, de puţină atenţie. Acţiunea de a ne hrăni substituie, de multe ori, nevoia de afecţiune. Şi, astfel, ne lăsăm pradă desfătării. Haideţi să acceptăm faptul că mâncarea este o plăcere materială, iar mâncatul este un întăritor moral.

Dacă înghesuiţi masa cu o gustare, iar apoi cu o altă masă, vă sabotaţi digestia. Iată câteva lucruri pe care **NU** trebuie să le faceţi:

NU...

1) Creaţi blocaje în intestine.
2) Mâncaţi în exces la fiecare masă.
3) Mâncaţi după ora 21:00
   (sau cu două ore înainte de culcare).

Atunci când mâncați în exces ori luați două mese sau gustări prea aproape una de alta, riscați să epuizați rezerva de enzime digestive. Dacă nu lăsați să treacă o perioadă suficientă de timp pentru refacerea capacității de digestie, veți începe noua masă cu o rezervă parțială de sucuri digestive, acest lucru aducând şi mai multe probleme. Este la fel cu gustarea pe timp de noapte. De vreme ce organele digestive secretă mai puțin atunci când sunteți întinşi şi dormiți, veți începe a doua zi cu stângul, deoarece sistemul vostru digestiv încă se mai luptă cu alimentele consumate în ziua precedentă. Câteodată, când vă treziți, simțiți gustul mâncării consumate cu o zi înainte – respirația de dimineață. Aceasta provine de la mâncarea rămasă în stomac. În plus, mâncarea din stomac tulbură somnul. Dacă vreți să dormiți bine, nu mai mâncați cu două ore sau chiar mai mult înainte de ora de culcare. Se presupune că somnul oferă zilnic organismului şansa de a posti. Prima masă de dimineață este „întreruperea-postului”[25]. Dacă vă pierdeți cu firea şi alegeți meniul aceste zile „imperfecte”, mai bine renunțați şi închideți pe urmă acest cerc vicios. Acordați corpului vostru şansa de a se odihni şi de a o lua de la capăt.

---

[25] *Break-fast*, joc de cuvinte intraductibil în limba română (*break*, „a întrerupe”, *fast*, „post”). (*n. tr.*)

Tehnici de îmbunătățire a digestiei

Omul poate supraviețui cu o treime din consumul zilnic. Celelalte două treimi aduc mari profituri industriei de asigurări de sănătate și asistență medicală.

Până în acest moment, am discutat despre metodele de îmbunătățire a digestiei. Am analizat atât tipurile de alimente pe care le consumăm, combinațiile chimice pe care le facem, cantitatea și frecvența meselor, cât și timpul, locul și circumstanțele care însoțesc masa noastră. Acum, ne vom concentra atenția asupra măsurilor nealimentare pe care le putem lua pentru a ne îmbunătăți sistemul digestiv din punct de vedere fizic.

Lucruri care pot îmbunătăți digestia	
Exerciții aerobice	Controlarea apetitului
Respirație profundă	Ierburi și ceaiuri
Yoga și stretching	Curățarea colonului
Suplimente de enzime	Masaj
Sucuri naturale	Sport

Exercițiile fizice

La fel cum incendiile de pădure se bizuie pe vânt pentru a se extinde, aerul sporește „puterea focului” din stomac. Puterea din spatele sistemului nostru digestiv

este „focul". Dacă acest concept vă pare necunoscut este pentru că vine din filosofia orientală şi din medicina chineză. Stomacul este cuptorul organismului nostru. Mâncarea este lemnul; digestia este combustia, iar energia eliberată este cea care ne ţine sănătoşi şi în viaţă. De aceea, tot ceea ce puteţi face pentru a vă spori „puterea focului" va ajuta la digestie.

Exerciţiile ce măresc cantitatea de oxigen care intră în plămâni şi în organism se numesc exerciţii aerobice. Acestea includ: joggingul, alergarea, mersul rapid, înotul, săritul corzii, săritul într-un picior, înotul, ciclismul şi dansul. (Cel mai bun dans pentru organele digestive este twistul!) Sporturile care includ aceste activităţi, precum fotbalul, baseballul, tenisul şi hocheiul pe gheaţă sunt, la rândul lor, exerciţii aerobice. Exerciţiile non-aerobice, precum ridicarea greutăţilor sau yoga, lucrează muşchii şi organele, dar nu vă ajută să inspiraţi şi să expiraţi constant. Exerciţiile aerobice produc modificări digestive, deoarece măresc cantitatea de oxigen care intră în organism şi pe care o livrează către celule. Toate lucrurile sunt egale, ceea ce înseamnă că şi caloriile sunt arse mai bine, ţesuturile se curăţă mai bine şi, astfel, sunt produse enzimele. Majoritatea experţilor sunt de acord cu privire la faptul că, prin exerciţii fizice zilnice timp de o jumătate de oră, veţi constata îmbunătăţiri în starea generală de sănătate, inclusiv în sistemul digestiv. Pe de altă parte, dacă exersaţi doar jumătate de oră pe săptămână, nu sunt prea multe şanse să observaţi rezultate pozitive.

Chiar dacă nu vă vine să credeți, unul dintre cele mai bune sporturi pentru digestie este săritura la trambulină. Spre deosebire de jogging, care acționează puternic asupra sistemului osos, la săritura la trambulină efectul de „jogging" este atenuat. Prin săritura la trambulină, toate organele digestive sunt masate. Intestinele, ficatul, pancreasul, stomacul etc. se ridică şi coboară încet, fără efectul de şoc provocat atunci când piciorul loveşte pământul. De cele mai multe ori, organele şi glandele se opun gravităţii, fie că stăm în picioare sau culcaţi. Săritura la trambulină le permite acestora să-şi schimbe poziţia obişnuită, detensionează şi eliberează fluidele. Săritul într-un picior sau *pogo stick*[26]-ul au efectele benefice similare, dar sunt mai puţin eficiente. Înotul este şi el foarte bun! Corpul îşi schimbă constant poziţia şi înclinarea, iar organele se modifică încet într-o nouă poziţie. Nu puteţi stabili un program de exerciţii regulat? Atunci plimbaţi-vă! Plimbările după masă menţin sângele în circulaţie şi organele active. Dacă vă aşezaţi, organele tind să-şi încetinească ritmul, iar dacă alegeţi să vă întindeţi în pat, rata digestiei se reduce sau se opreşte de tot.

Respiraţia profundă

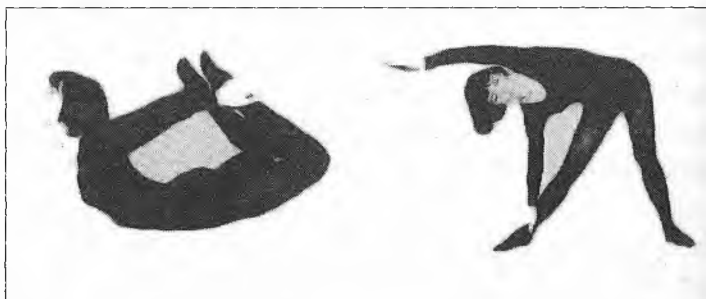
Dacă nu reuşiţi să vă stabiliţi un program de exerciţii aerobice, executaţi câteva respiraţii profunde înainte de fiecare masă. Respiraţia profundă aduce o cantitate de oxigen proaspăt la celule, trezeşte sistemul nervos şi trimite sânge către creier, plămâni şi stomac. Exerciţiul

[26] Băţ de sărit, cu arc, pentru copii şi nu numai. (*n. red.*)

de respiraţie profundă trebuie să dureze cel puţin 5 minute ca să aibă efect; la sfârşit, relaxaţi-vă 2 minute înainte de a vă apuca de mâncat. Exerciţiile de yoga includ, de asemenea, exerciţii multiple de respiraţie, cunoscute sub numele de *pranayama*. Consultaţi un instructor de yoga.

Yoga

Yoga include numeroase răsuciri şi poziţii de stretching, care au un impact direct asupra stomacului şi intestinelor. Posturi precum triunghiul inversat, arcul, cobra, podul, lumânarea şi altele, toate acestea întind, stimulează, curăţă şi tonifică organele implicate în digestie. În această privinţă, yoga este un masaj al organelor. Yoga este mai mult decît exerciţiu, este un „exerciţiu intern".



Arcuirile spatelui, arcul, lăcusta, răsucirile şi triunghiurile sunt doar câteva posturi de yoga, ele tonificând organele digestive. Consultaţi un instructor de yoga.

Masajul

Masajul este o altă practică ce poate fi utilizată în scop terapeutic pentru curățarea și stimularea organelor digestive. Masajele regulate săptămânale sau o dată la două săptămâni, utilizând sau nu tehnicile suedeze ori acupresiunea (acupunctură, dar fără ace) trebuie să se concentreze pe punctele organelor digestive. Masajul terapeutic permite curgea sângelui și a limfei, eliberând blocajele, atât fizice, cât și emoționale/fizice, și îmbunătățindu-vă astfel „puterea focului"! Dacă masajul vă poate relaxa mușchii încordați, gândiți-vă ce poate face pentru relaxarea unui ficat obosit sau a unor intestine congestionate.

Ierburile

Există câteva ierburi excepționale, extrem de bune pentru digestie. Scorțișoara și trifoiul au acțiune stimulentă și pot fi mestecate înainte de masă. Un suc din miere și oțet din cidru de mere, în părți egale, diluat cu apă după gust, ajută la curățarea stomacului, pregătindu-l pentru o masă bogată în proteine. Piperul de cayenne este indicat la masă pentru a menține temperatura corpului și circulația sângelui. Dacă este mestecată, rădăcina de ghimbir stimulează glandele salivare, iar ghimbirul, atunci când este consumat sub formă de ceai, reduce gazele și fermentația. Cardamonul, anasonul, feniculul, țelina și chimenul sunt toate semințe bune de mestecat după masă, pentru a stimula fluxul sucurilor digestive, a preveni fermentația și crampele și pentru a reduce gazele. Cărbunele este absorbantul natural cel mai bun

împotriva gazelor. Este obținut din coaja nucii de cocos şi este complet netoxic.

Plante benefice pentru sistemul digestiv		
Cărbune	Chimen	Aloe vera
Scorțișoară	Semințe de fenicul	Rădăcină de gențiană
Țelină	Cardamon	Mușețel
Trifoi	Semințe de anason	Păpădie
Ghimbir	Piper de cayenne	Gențiană
Oțet/miere	Mentă	Rădăcină de lemn dulce

Lemnul dulce are efect calmant şi cicatrizant, iar lemnul dulce deglicirhizinat (DGL) vindecă chiar ulcerul. Planta de aloe vera este recomandată pentru afecțiunile stomacului şi ale lumenului intestinal şi pentru multe altele, de la sindromul intestinului permeabil şi colită până la arsuri. Muşețelul, deşi nu stimulează digestia, calmează durerile de stomac şi are efecte benefice mai ales când este băut călduț, aşa cum au toate ierburile menționate aici. Combinarea unor ierburi amare, precum păpădia, gențiana sau rădăcina de gențiană, constituie un remediu european vechi, utilizat pentru stimularea apetitului, atunci când se bea înainte de masă, şi pentru calmarea indigestiei, atunci când este luat imediat după masă. Multe dintre aceste ierburi sunt bune, deoarece stimulează fluxul bilei sau al acidului clorhidric şi susțin activitatea ficatului.

Ceai pentru încălzirea stomacului

10	Frunze de mentă, strivite
6 cm	Rădăcină de ghimbir răzuită

Puteți folosi pliculețe de ceai de ghimbir sau mentă, dar, pentru rezultate mai bune, preparați acest ceai din ierburi proaspete. Striviți frunzele de mentă şi opăriți-le împreună cu ghimbirul. Răzuiți aproximativ 6 cm din rădăcina de ghimbir într-o cană cu apă. Lăsați-le în apa fierbinte în jur de 5 minute.

Sucurile proaspăt stoarse şi sucurile pasteurizate

Sucurile din fructe sau legume proaspete reprezintă adevărate medicamente naturale. Pentru o sănătate mai bună, ar trebui să vă faceți sucuri în mod regulat, dar puteți să preparați şi sucuri speciale pentru problemele digestive, precum flatulența, arsurile de stomac, constipația, dispepsia (indigestie), greața şi toate tipurile de ulcer, asta ca să enumerăm doar câteva[27]. Beți sucuri în mod responsabil, deoarece ele pot avea efecte adverse. Sucurile dulci, cum sunt cele de morcovi, pot stimula apetitul, dar un suc foarte dulce, precum cel de pepene roşu, poate tăia apetitul. De aceea, în copilărie nu aveam voie să mâncăm dulciuri înainte de masă! Copiii care, în general, fac mofturi la cină nu ar trebui să primească suc înainte. Sucurile dulci, îmbuteliate (pasteurizate), sunt bogate în zaharuri şi arome artificiale, dar sărace în principii nutritive, deoarece multe vitamine sunt distruse prin căldură. Dacă totuşi serviți sucuri de fructe îmbuteliate la sticlă, atunci faceți-o la sfârşitul mesei. Apetitul copilului dumneavoastră s-ar putea îmbunătăți.

[27] Pentru rețete legate de boli specifice, citiți *Power Juices Super Drinks. Quick and Delicious Recipes to Prevent and Reverse Disease*, a aceluiaşi autor (Steve Meyerowitz), 454 pagini, Kensingtion Publishing, New York, 2002.

Sucurile din legume verzi, precum spanacul sau iarba de grâu, pot linişti stomacul, dar în cantităţi mari pot provoca greaţă. Beţi aceste sucuri între mese. (Pentru mai multe informaţii despre băuturile pentru stomac şi digestie, vezi Sindromul intestinului permeabil, p. 99)

Calmarea verde

85 gr	Suc de spanac
85 gr	Suc de ţelină
55 gr	Suc de varză
55 gr	Suc de castraveţi
30 gr	Suc de ardei verde
30 gr	Suc de germeni de lucernă

Acesta calmează întreg tractul digestiv, pe lângă faptul că furnizează electroliţi vitali. Cel mai bine se va consuma pe stomacul gol.

Băutura de curăţare a colonului

1 – 1 ½ căni	Apă pură
2 linguri	Seminţe de in măcinate
½	Măr tăiat şi curăţat
2 linguri	Pulbere de iarbă de grâu
1 lingură	Pudră de acidophilus

Digestia este o stradă cu două sensuri. Pe lângă faptul că alimentele intră în organism, ele trebuie să şi iasă! Această băutură are un rol de reglare. Un tract intestinal curat este mult mai pregătit să primească mâncarea. Inul este o sămânţă gelatinoasă, care funcţionează ca un

laxativ puternic. Această băutură-gel se mişcă prin tractul intestinal precum o mătură care curăţă totul în calea sa. Nu uitaţi să beţi multă apă, pentru a păstra masa fluidă. Seminţele de chia şi de *psyllium* sunt şi ele gelatinoase şi au rezultate similare. Pulberea de iarbă de grâu este foarte hrănitoare şi este bogată în clorofilă, ceea ce o face să fie un leac excelent pentru lumenul intestinal. Merele sunt surse extraordinare de fibre şi tot ele sunt îndulcitorii acestei băuturi. Pentru un gust dulce-acrişor, merele verzi sunt mai bune. Această băutură trebuie să aibă consistenţa unui milkshake, dar, cu cât va sta mai mult, cu atât se va întări. Beţi-o pe stomacul gol, înainte de a se întări, şi apoi consumaţi multă apă sau suc. Nu mâncaţi nimic decât după o oră. Nimănui nu îi place o hazna. Aşa că beţi-o şi lăsaţi lucrurile să se mişte!

Absorbantul detoxifiant

2 căni	Apă pură
4 linguri	Lichid de bentonită
1 lingură	Miere sau un vârf de cuţit de pulbere de steviozidă

Această argilă naturală fantastică absoarbe compuşii chimici toxici, calmează intestinul şi combate diareea. De asemenea, absoarbe şi nutrienţii benefici. Aşadar, luaţi vitaminele acelea scumpe şi alimentele sănătoase cu o oră şi jumătate înainte sau după ce consumaţi această băutură. Bentonita este, de obicei, administrată pe stomacul gol, fie dimineaţa, fie seara, înainte de culcare. Lichidul de bentonită poate fi achiziţionat, de obicei, din magazinele specializate de alimente naturiste, în sectorul

produselor destinate curăţării colonului. Steviozida sau mierea îndulcesc gustul de argilă.

Suplimenţii de enzime digestive

Pe piaţă, există numeroase suplimente digestive. Cel mai popular dintre acestea este acidul clorhidric (HCL). Disponibil în orice farmacie, e folosit în general de persoanele în vârstă care, după vârsta de cincizeci de ani, nu mai pot produce această substanţă. Poate fi găsită în două forme: „betaină" HCL, derivată din sfeclă, şi acid „glutamic" HCL, derivat din cereale. Anumiţi nutriţionişti consideră că betaina este mai eficientă în digerarea proteinelor animale, iar acidul glutamic este mai eficient în cazul proteinelor din cereale sau legume. Indiferent de tipul de HCL folosit, acesta va fi însoţit cel mai probabil de pepsină, enzima care descompune proteinele. Pepsina este dependentă de HCL, deoarece nu poate funcţiona decât într-un mediu acid, cu un pH cuprins între 2,0 şi 5,5. PH-ul este măsura utilizată pentru aciditate şi are o scală cuprinsă între 1 şi 14, în care numerele mici sunt acide, iar cele mari sunt alcaline. Un pH de 7 este neutru.

Acidul clorhidric distruge bacteriile dăunătoare, ceea ce poate constitui un avantaj atunci când cunoaştem bucătării din alte ţări. A salvat mulţi turişti de răzbunarea abominabilă a temutului „Montezuma". De fapt, HCL este apărarea noastră primară împotriva bacteriilor din alimente şi apă, precum salmonela, *e-coli*, giardia. Este, de asemenea, cel mai bun apărător împotriva autointoxicaţiei. Acest lucru se întâmplă atunci când

alimentele digerate incomplet se fixează în tractul nostru intestinal, răspândind compuşii lor toxici în organism. Dacă nu este tratată la timp, poate genera boli cronice.

Atunci când conținutul de acid clorhidric din lichidul gastric este deficient sau absent, metabolismul va începe să cedeze, rezultând o mulțime de efecte negative. În primul rând, vom suferi o falimentare graduală tot mai crescută a mineralelor din rezerva de alimente. Mâncarea va fi digerată incomplet, asimilarea fiind deficitară. În al doilea rând, se va iniția un proces septic (puroi care produce toxine în sânge şi țesuturi) al țesuturilor; pioreea, dispepsia, nefrita, apendicita, furunculele, abcesele, pneumonia etc. se vor manifesta tot mai acut. Încă o dată, pentru neutralizare, un lichid gastric normal solicită activitatea sucurilor din vezica biliară şi pancreas. Lipsa acizilor normali duce la stagnarea acțiunii acestor organe, cauzând diabet şi calculi biliari. Cu alte cuvinte, absența sau un deficit mare de HCL duce la apariția a numeroase reacții degenerative şi deschide calea către toate formele de boli degenerative.[28]

Un supliment benefic de enzime digestive utilizat în mod chibzuit poate, de asemenea, să stimuleze producția naturală de HCL. Clorura de potasiu şi de amoniu ajută la acidificarea tractului intestinal şi la descoperirea cauzei pentru care lipseşte HCL. Cele două minerale controlează concentrația ionilor de clorură şi reglează funcționarea intestinului.

---

[28] Profesorul A.E. Austin, în cartea sa *Manual of Clinical Chemistry*, „Manualul chimiei clinice".

În farmaciile din America, veţi observa că foarte multe rafturi sunt ocupate de remedii pentru indigestia acidă. Aciditatea crescută a ajuns să fie aproape o epidemie. În mod ironic, cauza ei o reprezintă, adesea, lipsa acidului clorhidric. Atunci când HCL este insuficient, alimentele bogate în proteine putrezesc şi eliberează acizi de fermentaţie nesănătoşi. Aceşti compuşi, dacă se înmulţesc în timp, pot cauza o gamă largă de afecţiuni, de la ulcere la cancer de colon. Prin administrarea de tablete sau lichide împotriva acidităţii, metodă aplicată de foarte mulţi, acizii de fermentaţie se neutralizează, dar mediul din stomac se transformă într-unul mult prea alcalin pentru digerarea normală a alimentelor.

Enzime digestive primare

Lipază	Amilază	Fitază
Sucrază	Bilă	Bromelină
Lactază	Pancreatină	Betaină HCL
Celulază	Protează	Acid glutamic HCL
Pepsină		Papaină

Suplimenţi digestivi comuni

Suplimenţii digestivi non-HCL conţin alte enzime, care deservesc diferite aspecte ale procesului digestiv. Fructul de papaya este cunoscut de multă vreme datorită enzimei digestive a proteinelor (proteolitice), numită papaină. Papaina se găseşte în frunzele şi fructele necoapte ale plantei papaya. Nativii din zonele subtropicale, acolo unde papaya se găseşte din abundenţă, folosesc frunzele pentru a frăgezi carnea.

Le rup pentru ca sucul lăptos să curgă şi apoi înfăşoară carnea în ele. Papaina din suc digeră parţial carnea, crescându-i astfel frăgezimea. De asemenea, papaina ajută la digerarea factorului din gluten (gliadina) care afectează persoanele suferinde de boala celiacă. Aceste persoane nu pot tolera grâul şi celelalte cereale bogate în gluten. Bromelina, derivată din ananas, este o altă enzimă provenită dintr-un fruct tropical, care descompune proteinele în aminoacizi. Doctorii au utilizat bromelina şi pentru curăţarea arterelor sau reducerea inflamaţiilor, deoarece aceasta stimulează producţia din organism de compuşi anti-cancer Interleukin 1, Interleukin 6 şi factorul de necroză tumorală (TNF).

Grăsimile sunt digerate de lipază şi bilă. Aceasta din urmă se obţine de la bovine, prin urmare e greu de acceptat de către vegetarieni. Enzimele digestive ale grăsimilor pot ameliora constipaţia prin stimularea fluxului bilei şi îmbunătăţirea eficienţei vezicii biliare.

Proteinele sunt digerate cu ajutorul proteazei, al tripsinei, HCL-ului şi pancreatinei. Pancreasul secretă o serie de enzime numite pancreatină, care acţionează asupra proteinelor, amidonului, colesterolului, ARN-ului şi ADN-ului. Pancreatina previne, de asemenea, proliferarea microorganismelor dăunătoare, cum ar fi paraziţii. Toate proteazele, sau enzimele digestive ale proteinelor, scindează proteinele în peptide şi aminoacizi.

Amilaza este şi ea secretată de pancreas, dar este produsă iniţial de glandele salivare şi are un rol primordial în digerarea amidonului. Amidele sunt carbohidraţi, ce

includ zaharurile. Multe zaharuri deţin enzime specifice. Sucroza, lactoza şi maltoza, spre exemplu, sunt digerate de enzimele sucrază, lactază şi maltază. Fibra, pe de altă parte, este un carbohidrat complex, cu foarte multe legături chimice (polizaharide), astfel încât e imposibil de digerat. Celuloza este carbohidratul cel mai răspândit în natură şi nu poate fi digerată. Funcţia sa extrem de importantă constă în deplasarea conţinutului pe toată lungimea intestinului.

Rolul suplimenţilor de enzime

Suplimentele digestive ajută la îmbunătăţirea digestiei atunci când sistemul digestiv este slăbit. Utilizate astfel, ele reprezintă o modalitate de a vă pune pe picioare. Unele persoane au o digestie atât de slabă, încât ajung să depindă de aceste suplimente în mod regulat. Dacă se impune o folosire curentă, alegeţi enzime pe bază de plante (fitază, sucrază, maltază, protează, amilază, lipază etc.) în loc de HCL şi suc pancreatic. Enzimele pe bază de plante acţionează în cele mai extinse medii de pH. Fiecare fruct sau legumă crudă furnizează o varietate de enzime din plante, care ajută digestia. Dietele bogate în legume gătite, alimente prăjite, conservate sau congelate sunt lipsite de enzime şi pot fi susţinute prin administrarea de suplimente. Enzimele execută toate funcţiile din organism, inclusiv repararea sau îndepărtarea ţesuturilor vechi sau lezate. Principalul argument împotriva enzimelor exogene (provenite din suplimente) este că duc la inactivitatea organelor noastre de producere a enzimelor. Dacă acest lucru este adevărat, atunci suplimentele, în special

enzimele derivate din animale, trebuie utilizate sub stricta supraveghere a unui specialist.

Provocarea supremă este aceea de a vă opri din mâncat înainte de a simți că sunteți plini. Poate că sună prea bine ca să fie adevărat, însă acest lucru simplu vă poate scăpa de toate problemele digestive.

Secretele controlării apetitului

Controlul alimentației este unul dintre aspectele esențiale ale unei digestii sănătoase. Bineînțeles, vă puteți disciplina prin pregătirea unor porții de mâncare mai mici sau, pur şi simplu, prin consumarea unui singur fel de mâncare. Dar provocarea supremă este aceea de a vă opri din mâncat înainte de a simți că sunteți plini. Poate că sună prea bine ca să fie adevărat, însă acest lucru simplu vă poate scăpa de toate problemele digestive. Un alt truc este acela de a vă ridica de la masă şi a pleca. Duceți-vă să vă spălați pe dinți. Nu vă veți mai întoarce la masă. Funcționează de fiecare dată!

Există alimente care pot controla apetitul. Sucurile concentrate de legume, precum iarba de grâu, iarba de orz, *chlorella,* spanacul şi pătrunjelul par să scadă pofta de mâncare. Principiile lor nutritive concentrate şi proteinele induc sațietatea. Atunci când sunt amestecate cu apă sau suc, semințele de *physillium*, in şi chia dezvoltă mucilagii. Această băutură creează senzația de saturație, datorită fibrelor masive bogate, care sunt minunate pentru curățarea intestinului. Dacă aveți probleme în controlarea apetitului, beți sucuri „verzi"

din legume sau din seminţe de in (vezi reţeta băuturii de curăţare a colonului, p. 150).

Factori care slăbesc digestia

Câteodată, pare că tot ceea ce facem are un impact asupra digestiei noastre. Felul, locul sau ora la care mâncăm ne pot afecta; dispoziţia, compania... chiar şi luarea unei aspirine pot avea repercusiuni. Dacă încercaţi să vă îmbunătăţiţi digestia, iată câteva consideraţii pe care să le aveţi în vedere.

Evitaţi să mâncaţi în timp ce...

- Mergeţi
- Vă uitaţi la televizor
- Staţi în picioare
- Conduceţi
- Vorbiţi la telefon
- Citiţi ziarul
- Sunteţi în lift
- Sunteţi întinşi

De multe ori, nu acordăm suficientă atenţie acţiunii de a mânca. Multe persoane termină de mâncat atunci când termină de citit ziarul. Dacă ronţăie atunci când vorbesc la telefon, vor termina de ronţăit la sfârşitul coversaţiei. Vorbitul şi cititul sunt activităţile centrale... nu mâncatul. În timp ce vorbim, înghiţim aer, iar masticaţia se realizează incomplet. Plimbarea este o activitate minunată pentru stimularea digestiei de după masă, dar nu din timpul mesei. Mâncarea ar trebui consumată stând jos.

Renunțați la antibiotice și la aspirină

Antibioticele ucid toate bacteriile din intestin, atât pe cele benefice, cât și pe cele dăunătoare. Acest lucru duce la crearea unui spațiu deschis tuturor bacteriilor în flora intestinală, unde drojdiile oportuniste, fungii și paraziții se pot instala și pot afecta digestia normală. Aspirina, acetaminofenul și ibuprofenul sunt medicamente ne-steroidale, antiinflamatoare, care atacă lumenul intestinal, provocând boala inflamatorie intestinală. (vezi Sindromul intestinului permeabil, pp. 99).

Petrecerile

Mâncarea înseamnă distracție, iar cei care organizează petrecerea se ocupă, în general, și de acest aspect. Asta nu înseamnă că, în timpul unei petreceri, trebuie să renunțați la disciplină. Deși covrigeii sau chipsurile sunt parte obligatorie a unui astfel de meniu, nu înseamnă că nu există alternative mai sănătoase. Transformați petrecerea într-o ocazie prin care să le propuneți amicilor voștri alimente noi și sănătoase. Ideile legate de noi mâncăruri și arome vor da o savoare în plus petrecerii. Invitații vor fi impresionați și vor avea subiecte de discuție. În acest sens, ei pot începe să vă susțină în efortul de a mânca mai sănătos și vor învăța lucruri noi.

Enigma prânzului de afaceri

Mâncarea nu este un instrument de afaceri – doar dacă nu cumva lucrați în domeniul alimentar! Afacerile au nevoie de atenția voastră, dar mesajul transmis în această carte este tocmai acela de a acorda corpului atenția

necesară în timpul mesei. Aşadar, nu vă puneţi într-o poziţie compromiţătoare. Afacerile nu fac întotdeauna bine digestiei. Stresul financiar sau tensiunea legată de o negociere transformă un stomac sănătos într-unul bolnav. Încheiaţi afacerea mai întâi, apoi relaxaţi-vă şi bucuraţi-vă de mâncare.

Bătălia de la ora 18:00

În multe familii, cina reprezintă singurul moment al zilei în care membrii se reunesc. Drept urmare, se discută „afaceri" de familie şi se poate ajunge la polemici aprinse sau contraziceri. Într-o asemenea atmosferă, zgomotul farfuriilor sparte nu e ceva neobişnuit. Adversarii mai pot fi calmaţi cu un pahar cu suc. În oricare dintre aceste situaţii, digestia suferă. Furia strangulează tractul şi glandele şi reduce secreţia de hormoni, enzime şi sucuri digestive. Sistemul nervos, responsabil cu transmiterea semnalelor corecte către organele implicate în digestie, este copleşit de emoţiile momentului respectiv. Realmente vă veţi pierde apetitul şi vă veţi „închide" stomacul. Pe de altă parte, o companie plăcută şi o conversaţie stimulantă reprezintă condiţii optime pentru o digestie bună. (vezi Timpul şi locul, p. 36).

Oamenii trebuie să mănânce pentru a trăi, nu să trăiască pentru a mânca.
Molière

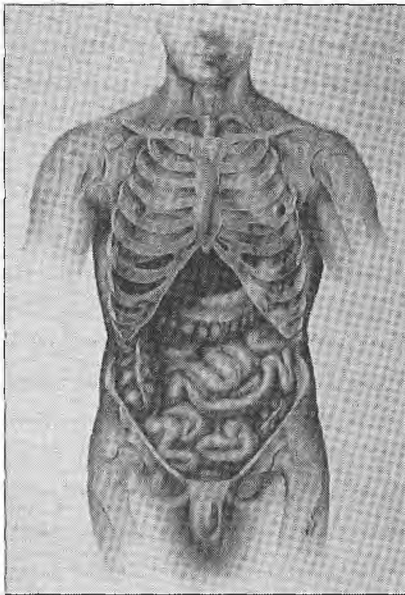
Un gurmand fericit digeră mai bine

Poate sună glumeț, dar aceeași mâncare poate avea efecte diferite asupra organismului vostru în funcție de dispoziția în care sunteți. O masă perfect echilibrată, consumată atunci când sunteți deprimați, poate rămâne mult timp în stomac. Pe de altă parte, un ospăț copios poate fi primit mult mai bine, dacă există o atitudine pozitivă, o companie plăcută și o bună dispoziție. De aceea, țineți cont de dispoziția voastră atunci când mâncați și fiți fericiți. (Pentru mai multe informații în legătură cu *emoțiile și digestia*, vezi Swami Digestanada, p. 165).

Corpul și mintea sunt interconectate și interdependente. Corpul exprimă gândurile minții. Dacă veți gândi mereu negativ, veți avea un corp bolnav. Dacă mintea vă e senină, fericirea se va reflecta pe chipul și în corpul vostru. Toată lumea va ști că în interiorul vostru se petrece un lucru minunat.

Swami Satchidananda[29]

[29] Din lucrarea *Beyond Words* („Dincolo de cuvinte"), de Swami Satchidananda, Holt, Reinhart și Winston, New York, 1977.



Drumul către sănătate este pavat cu intestine sănătoase.

Înțelepciunea alimentației sănătoase

Interviul acordat de
Swami Digestananda
autorului



Guru al intestinelor

Swami Digestananda este recunoscut la nivel mondial ca un „guru al intestinelor".
Se crede că el a inițiat teoria combinării alimentelor și este autoritatea supremă în tot ceea ce înseamnă gastronomie.
În cele ce urmează, ne împărtășește câte ceva din înțelepciunea sa prețioasă cu privire la digestie, de undeva din vârful muntelui Metamucil din Herralayas.

Dragă Swami, spune-ne câte ceva despre dieta ta.

Am încercat toate dietele posibile. Am fost vegetarian mai bine de 90 de ani; am fost un împătimit al alimentelor crude timp de 40 de ani; am ales dieta macrobiotică timp de 25 de ani şi am fost fructarian 12 ani. Pe durata şederii mele în Statele Unite, am devenit un consumator de îngheţată.

Ai mâncat îngheţată?

Da. Vezi tu, îngheţata este un aliment fericit. Oamenii îl consumă deoarece îi face să se simtă bine. Câteodată nu se simt atât de bine, dacă mănâncă prea multă sau dacă sunt alergici, dar, în general, îngheţata face lumea fericită. De vreme ce eu încerc să îi învăţ pe oameni să îşi găsească bucuria interioară, am căutat să aflu secretele acestui miracol lăptos. De ce îi face pe atât de mulţi oameni fericiţi? Să fie vorba de vitamine speciale? Sau de culorile deosebite? Să fie hormonii proveniţi de la vaca sfântă?

Ce ai învăţat?

Înainte de toate, am învăţat că sunt foarte multe tipuri de îngheţată. Şi nu mă refer doar la culori sau arome, ci la conceptul de bază sau scopul lui. Am aflat că, dacă vrei să urmezi o dietă pe bază de îngheţată, trebuie să locuieşti în America, de preferinţă la Disneyland. Aici în Tibet, avem doar două arome de îngheţată, de lapte de vacă şi de lapte de capră. Dar în America, există Baskin-Robbins[30]. Aş putea mânca toată ziua la Baskin-Robbins. Apoi, aş merge

---

[30] Baskin-Robbins este un lanţ de magazine de îngheţată din Statele Unite, înfiinţat de Burt Baskin şi Irv Robbins în anul 1953. *(n. red.)*

să mănânc la Ben & Jerry's[31]. Asta a fost o experiență cu totul deosebită. Acolo am aflat de pădurea tropicală, de comerțul din lumea a treia și de Vermont, toate acestea datorită înghețatei. Doar în America înghețata este un aliment complet. Poți avea sendvișuri de înghețată, prăjituri cu înghețată, înghețată cu nuci, M&M și iaurt înghețat. Știam că am încălcat dieta, dar măcar totul era vegetarian.

Înghețata te-a făcut fericit?

Da, pe lângă câteva indigestii. Înghețata pare să aibă capacitatea de a te „gâdila" pe dinăuntru. Dar nu are nimic de-a face cu ingredientele. Consider că înghețata îți induce o altă stare de spirit. Când mănânci înghețată, simți că primești o tratație. În realitate, înghețata nu are putere de la sine. Nu este nici bună, nici rea. Alimentele, în general, nu au moralitate. Batoanele de ciocolată nu îți distrug dinții de la sine. Sistemul tău de credințe este cel care determină dacă aceste alimente sunt bune sau rele. Tocmai de aceea am experimentat cu înghețata. Dacă aș fi fost învățat de mic copil că înghețata este baza dietei mele, atunci nu ar fi avut o semnificație deosebită. Ar fi fost doar mâncare obișnuită, iar eu aș fi căutat un alt aliment care să mă facă să mă „simt" fericit. Așadar, după ce am urmat această dietă timp de 6 luni, înghețata a devenit un aliment oarecare.

Ce ai mâncat după dieta cu înghețată?

Nimic. Am ținut post doi ani.

[31] Diviziune a trustului Unilever, producătoare de înghețată. (*n. red.*)

Ce alimente te fac fericit?

Iată ce am învăţat în urma dietei cu îngheţată: fericirea nu este o funcţie a alimentaţiei. Fericirea este o hrană interioară. Nu cina te face fericit, ci invers: tu aduci fericirea la masă. Totuşi, relaţia pe care o ai cu mâncarea poate susţine sau perturba starea emoţională. Dacă eşti liniştit când începi să mănânci, iar mâncarea îţi provoacă indigestie, înseamnă că ai tulburat acea pace – fericirea ta. Mâncarea nu creează fericire, dar o poate tulbura sau menţine. De aceea, trebuie să alegem cu atenţie ceea ce introducem în corpurile noastre şi, de asemenea, să fim atenţi la maniera în care o facem. Dacă mâncăm prea repede, transformăm în toxine cele mai sănătoase şi mai hrănitoare alimente. A mânca atunci când nu îţi este foame e totuna cu a te forţa să conduci maşina când eşti foarte obosit. Tristeţea din timpul mesei vă prelungeşte depresia, nu viaţa. Alegeţi o dietă care să vă susţină atât corpul, cât şi starea de fericire.

Proiectaţi-vă mediul în care mâncaţi. Hotărâţi-vă: vreau să mănânc singur? Cu prietenii? Într-un restaurant? În linişte? Înăuntru? Afară? Ce vă face plăcere? Să vă bucuraţi de actul de a mânca este la fel de important ca alegerea mâncării. Dacă vă bucuraţi de masă, veţi asimila vitaminele şi vă veţi întări sistemul imunitar. Oamenii de ştiinţă încearcă să ne convingă de faptul că sistemul imunitar este susţinut în întregime de nutriţie. Dar nu este aşa. De fapt, acesta este hrănit de energii pozitive. În cei doi ani de post, nu am avut surse externe de hrană. Cu toate acestea, sistemul meu imunitar era mai puternic ca niciodată. Bineînţeles, mâncarea contribuie cu nutrienţii

săi, dar bucuria hranei şi sentimentele pozitive din jurul acesteia sunt cele care transmit cel mai puternic mesaj către centrul de imunitate şi către starea voastră generală de sănătate.

Ce mănânci în prezent?

La vârsta mea, sunt fericit că respir. Dar la ce te ajută să ştii ce mănâncă un bătrân? Corpul se modifică în funcție de vârstă. Ce mănâncă un copilaş este diferit de ceea ce mănâncă un adolescent. Iar un adult nu mănâncă la fel ca un adolescent. Trebuie să fim în sintonie cu procesul schimbării. Am mâncat doar alimente crude timp de 40 de ani. M-a ajutat foarte mult, dar acea fază s-a încheiat. Corpul meu a beneficiat de pe urma acelei diete şi a extras tot ce îi trebuia. De exemplu, haina pe care o porți aici, pe vârful muntelui, o vei da jos când vei coborî în valea călduroasă. Trebuie să te schimbi în funcție de circumstanțe. Trebuie să dai jos haina, cu toate că te-a ajutat, şi să fii recunoscător că ai purtat-o.

Mă întrebi ce mănânc poate din curiozitate, dar asta nu te va ajuta să descoperi ce e mai bine pentru tine să mănânci. Totuşi, pentru a-ți satisface acea curiozitate, îți voi spune cum îmi aleg mâncarea. În primul rând, majoritatea principiilor hrănitoare nu le iau din mâncare, ci din dragoste. Mănânc orice îmi dă lumea cu dragoste. Am fost în fast-foodurile din America, unde bucătăria este o linie de producție, iar felurile de mâncare sunt livrate cu camionul, preparate la microunde, prăjite şi servite. Nu există termeni de comparație între acestea şi cele preparate de un bucătar-şef, mândru de arta sa

culinară şi care se bucură când îi hrăneşte pe ceilalţi. Există o diferenţă între legumele crescute cu ajutorul chimicalelor şi cele cultivate de fermierii care hrănesc solul prin proceduri naturale, cultivându-le în funcţie de ritmurile pământului. Există o diferenţă atunci când bucătarul alege să folosească legume proaspete, şi nu trecute. Chiar dacă scapă prea mult zahăr în mâncare, nu poate dăuna dacă aceasta este gătită cu bucurie.

Cum ştim că dieta noastră îndeplineşte nevoile nutriţionale?

Aceasta este o problemă serioasă. Nu cu privire la nevoile noastre nutriţionale – ele sunt simple! Cunoştinţele dobândite ne stau în cale. Ştiinţa modernă ne-a furnizat informaţii minunate cu privire la alimente. Graţie ştiinţei, ştim totul despre vitamine, proteine şi despre infimele molecule conţinute de acestea. Dar ştiaţi oare că, în urmă cu 100 de ani, nimeni nu avea habar de vitamine? Atunci, cum şi-au dat ei seama ce trebuie să mănânce? Imaginaţi-vă, mii de ani lumea a mâncat fără să ştie ce sunt vitaminele! În prezent, avem grafice şi cărţi prin care sunt descrise vitaminele din fiecare îmbucătură. Fiecare produs din rafturile supermarketurilor americane are nutrienţii listaţi şi cuantificaţi. Oamenii chiar merg la nutriţionişti pentru a afla cum să se hrănească. Cumpără cantităţi uriaşe de suplimente şi încearcă să jongleze cu diverşi nutrienţi pentru a obţine combinaţia corectă, cu scopul de a atinge starea de sănătate ideală. Dar vă spun, nici măcar cu instrumentele medicinei moderne nu avem capacitatea de a aranja miile de compuşi chimici din alimente în mod corect, pentru a obţine acea starea

de sănătate. Poate veți ingera puțină vitamina A, nişte vitamina C, puțină vitamină B1, B2, B12, E, K, F... Dar oare chiar ştiți ce faceți? Este un joc de noroc.

... nici măcar cu instrumentele medicinei moderne nu avem capacitatea de a aranja miile de compuşi chimici din alimente în mod corect, pentru a obține acea starea de sănătate.

O simfonie poate fi compusă din milioane de note muzicale, dar are doar douăsprezece tonuri. Acestea sunt interpretate în diverse combinații şi viteze, prin repetiții şi punctări care, în mâinile unui artist, se transformă într-o muzică minunată. Dar imaginați-vă că aveți aceste douăsprezece tonuri în dulapul vostru. Ştiți cât de frumoase pot fi, de aceea luați multe şi încercați să le aranjați. Dar o simfonie nu se bazează pe ordine. Cunoaşterea notelor specifice şi a efectelor sale nu vă vor permite să reproduceți acea muzică minunată care rezonează într-un corp sănătos. Nu poate fi realizată cu o minte conştientă.

La fel se întâmplă şi cu mâncarea. Omul nu poate imita înțelepciunea naturii, şi aceasta include forța naturală din corpurile noastre. Nu puteți orchestra miile de chimicale diferite şi cantitățile lor în organism. Această sarcină ar trebui lăsată în seama inteligenței voastre native. Micuța sământă ştie cum să crească şi să se transforme într-o plantă matură. Ați putea încerca să îi înfigeți rădăcinile în pământ sau să îi legați frunzele pentru a o ajuta să crească, dar cel mai bine ar fi să o udați.

Când vine vorba de sănătatea voastră, cel mai bun lucru este acela de a deveni buni ascultători. Cu cât ascultaţi mai profund, cu atât veţi pluti pe muzica unui corp sănătos. Conectaţi-vă la corpurile voastre, dar nu cu un microscop, ci cu ochii închişi. Ascultaţi-vă stomacul, simţiţi-vă inima şi conectaţi-vă cu fiecare aliment înainte de a-l mânca.

Oamenii se străduiesc să obţină sănătatea prin dietă. Dar, dacă sănătatea este un curcubeu, atunci dieta este doar una dintre culorile sale. Pentru multe persoane, sănătatea înseamnă: „Nu mă doare nimic". Dar sănătatea este mai mult decât absenţa bolii. Este o atitudine. Dacă încercaţi să fiţi sănătoşi prin dietă, trebuie să dezvoltaţi o relaţie sănătoasă cu mâncarea şi o atitudine sănătoasă faţă de viaţă. Nu există o dietă perfectă. Când vă aşezaţi la masă, jumătate din aceasta are legătură cu mâncarea, iar cealaltă jumătate cu sentimentele pe care le aduceţi cu voi. Dacă vă este frică atunci când mâncaţi, atunci mâncaţi frică. Dacă sunteţi necăjiţi, nu faceţi decât să vă prelungiţi starea. Acest fapt este adevărat chiar şi atunci când farfuria voastră e plină cu cele mai rafinate alimente organice.

Dacă încercaţi să fiţi sănătoşi prin dietă, trebuie să dezvoltaţi o relaţie sănătoasă cu mâncarea şi o atitudine sănătoasă faţă de viaţă. Nu există o dietă perfectă.

Aşadar, atitudinea este o culoare a curcurbeului. Chiar şi cu cea mai bună dietă, tot puteţi să vă simţiţi

mizerabil. De fapt, unii se consumă atât de mult referitor la dietă, încât aceasta ajunge să se adauge la starea lor de nefericire. Puteţi muri de tânăr din cauza nefericirii, în ciuda unei diete sănătoase. Pe de altă parte, poate aţi auzit de oameni care fumează şi beau alcool şi trăiesc foarte bine până la nouăzeci de ani. Doctorii au demonstrat că fumatul şi alcoolul ucid, şi multe persoane de vârstă mijlocie au decedat din cauza acestor adicţii. Dar ceilalţi sunt vii şi nevătămaţi şi la nouăzeci de ani! De ce? Deoarece trebuie să ţinem cont şi de alţi factori. Aş întreba: care este atitudinea voastră când fumaţi? Fumaţi ca o reacţie împotriva stresului sau de plăcere? Atitudinea este salvarea. De aceea, pastila „placebo" vindecă atât de multă lume. Este doar zahăr, dar pacienţii cred că îi poate vindeca şi exact asta se întâmplă. În concluzie, ce gândeşti şi ce simţi are un efect mai mare asupra a ceea ce mănânci decât mâncarea însăşi.

Ai vorbit de vegetarianism. Este cea mai bună dietă?

Nu vrem să ucidem nicio fiinţă vie. Este un act de violenţă, iar violenţa transformă lumea într-un loc dur. Mergeţi la grădina zoologică. Prădătorii pândesc şi mârâie. Sunt neliniştiţi şi furioşi. Acum priviţi oile, vacile, caii şi elefanţii. Sunt animale liniştite, care vă mănâncă din palmă.

Orice leş putrezeşte. Materia descompusă produce otravă în organismul vostru. Trebuie să munciţi din greu pentru a neutraliza acţiunea acestor toxine. Carnea

are, la rândul ei, nevoie de mai mult timp pentru a fi digerată. Din momentul în care aţi digerat carnea şi aţi neutralizat toxinele din ea, aţi consumat mai multă energie decât aţi câştigat prin ingerarea ei. Dar o legumă este mai uşor de digerat. Atunci când consumaţi legume şi fructe, mâncaţi materie încă vie. Celulele legumelor conţin nutrienţi vii, pe care corpul vostru îi poate utiliza pentru celulele şi ţesuturile proprii.

Puteţi să mâncaţi o jumătate de cartof şi să puneţi cealaltă jumătate la loc, în pământ; astfel, veţi obţine mai mulţi cartofi. Încercaţi acelaşi lucru cu o bucată de carne şi uitaţi-vă ce obţineţi.

Dar nu cumva ucizi şi legumele?

Ba da, dar nu este acelaşi lucru cu uciderea unui animal. Legumele există pentru a ne servi. Atunci când culegi un fruct, copacul rămâne nevătămat şi este gata să ne dea mai multe fructe. Când cultivi fasole, unele seminţe cad înapoi pe pământ, iar în 90 de zile, veţi avea şi mai multă fasole. Puteţi să mâncaţi o jumătate de cartof şi să puneţi cealaltă jumătate la loc, în pământ; astfel, veţi obţine mai mulţi cartofi. Încercaţi acelaşi lucru cu o bucată de carne şi uitaţi-vă ce obţineţi.

Multă lume este supraponderală. Care este sfatul tău pentru gurmanzi?

Aproape toată lumea mănâncă mai mult decât are nevoie. Postiţi şi veţi fi surprinşi de capacitatea voastră de a funcţiona şi fără mâncare. O mare parte din actul alimentaţiei este ritual şi rutină. Dacă acest ritual are

loc de trei ori pe zi, atunci v-ați obișnuit cu el. Aici, în creierii munților, călugării mănâncă doar o dată pe zi. Nivelul lor de activitate fizică este scăzut și, cu cât corpul este mai liniștit, cu atât mintea este mai limpede. La noi nu există alergători și halterofili. Fiecare trebuie să își regleze consumul de alimente în funcție de necesitățile fizice. Dar, în civilizația occidentală, oamenii mănâncă din motive greșite. Dacă mănânci pentru că ești plictisit sau deprimat, acea mâncare nu va avea un rol fiziologic. Deci se depune. Este o lege simplă: arde sau stochează. De ce credeți că atât de multă lume are o respirație urât mirositoare? Mâncarea, consumată în cantități mai mari decât are organismul nevoie rămâne nedigerată în stomac. Excesele alimentare transformă stomacul într-o latrină. Nu e de mirare că ne afectează respirația. Purtăm înăuntrul nostru o hazna! Am devenit o societate de lacomi conduși de propriile papile gustative, în căutare de senzații trecătoare pentru a ne umple golul creat de nefericire. Această căutare a fericirii redirecționate în mod greșit către mâncare duce la nebunie. Unii chiar iau purgative pentru a provoca regurgitarea mâncării și pentru a fi, astfel, capabili să devoreze mai mult. Da, mâncarea oferă plăcere în mod natural. Dar această plăcere vine din satisfacerea foamei adevărate.

Am devenit o societate de lacomi conduși de propriile papile gustative, în căutare de senzații trecătoare pentru a ne umple golul creat de nefericire.

Din cauza obiceiurilor nesănătoase și a modului artificial de a trăi, puține persoane din lumea occidentală

mănâncă pentru a se hrăni. Tocmai de aceea, mulţi sunt supraponderali. Aceştia percep mâncarea ca pe o distracţie sau o folosesc pentru a-şi umple golurile unor nevoi psihologice. Nouăzeci la sută dintre persoanele care pierd în greutate prin dietă pun totul la loc în cel mult şase luni. Cu toate că reuşesc la nivel fizic, problema greutăţii revine, deoarece ei nu fac şi alte schimbări. Dacă îi întrebaţi pe cei care au avut succes cu dieta, veţi afla că singurul mod de a pierde în greutate este acela de a te bucura de viaţă. Persoana care reuşeşte prin dietă îşi propune de fapt să se simtă mai bine, mai fericit.

Fericirea ar trebui să fie ţelul ultim. Dacă nu, atunci întrebaţi-vă: de ce vă doriţi să fiţi sănătoşi? Doar pentru a vă lăuda cu un corp frumos? Dacă acesta este singurul vostru ţel, atunci veţi fi prinşi într-o bătălie satanică pentru controlul asupra propriului trup. Dacă pierdeţi bătălia, atunci corpul vostru nu devine altceva decât un vas plin cu toxine, mirosuri şi furie, care se scurg prin fiecare orificiu şi por al corpului. Mai bine transformaţi-vă corpul fizic într-un lăcaş al Domnului. Trupul este un dar, pur şi desăvârşit la naştere. E obligaţia noastră să îl menţinem pur, atât în interior, cât şi în exterior, astfel încât, atunci când soseşte momentul, să îl putem returna în aceeaşi stare de frumuseţe în care ne-a fost dăruit. Chiar dacă nu înapoiem niciodată exact ceea ce primim, transformăm mâncarea, aerul şi apa în energie pozitivă. Este energia pe care le-o returnăm tuturor celor care vin în contact cu noi şi care reprezintă moştenirea noastră în lume.

GLOSAR

Absorbție

Proces prin care mâncarea este descompusă în elemente ce pot fi transportate prin intermediul sângelui.

Alimente fermentate

Varza murată, iaurtul, laptele bătut etc. şi orice aliment alterat în condiții prielnice pentru a dezvolta bacterii prietenoase.

Asimilare

Proces în care celulele folosesc substanțele rezultate din digestie. Nutrienții din sânge sunt asimilați de celulele din organism.

Boală celiacă

Boală inflamatorie intestinală, caracterizată prin faptul că vilozitățile intestinale se aplatizează sau se inflamează.

Boală Crohn

Inflamarea unei porțiuni din colon, de obicei în zona în care intestinul subțire se uneşte cu cel gros.

B.R.G.E.

Senzație de usturime retrosternală cronică, cunoscută şi sub numele de „boala refluxului gastro-esofagian".

Colită

Boală inflamatorie cronică sau chiar ulceroasă a unui segment din intestinul gros.

FOS

Fructo-oligozaharide. Categorie de oligozaharide (nedigerabile), compuse dintr-un lanț scurt de polimeri ai fructozei.

Peristaltism

Mişcările ondulatorii normale, sănătoase ale intestinului, prin care mâncarea este condusă spre rect.

Probiotice

Bacterii prietenoase, precum acidophilus şi bifidus. În timp ce antibioticele distrug toate bacteriile, compromițând astfel şi sistemul imunitar, probioticele luptă împotriva bacteriilor dăunătoare. Există sute de tipuri. Constituie o parte esențială a oricărui program de îmbunătățire a digestiei. Se găsesc în magazinele cu produse naturiste.

Sindrom al intestinului iritabil

Contracții musculare anormale ale colonului. Formă de colită, dar fără inflamare. Simptomele, care continuă ani întregi, includ crampe intestinale asociate cu constipație şi/sau diaree.

Sindrom al intestinului permeabil

Secțiune inflamată cronic a vilozităților de la nivelul intestinului subțire, ce a devenit poroasă, permițând astfel particulelor de mâncare digerate insuficient să pătrundă în sânge.

Vilozități intestinale

Încrețituri ale intestinului subțire, prin care organismul absoarbe nutrienții din mâncare.

BIBLIOGRAFIE

The New Vegetarian, Gary Null. Delta. 1978, New York.

U.S. Department of Agriculture, Departamentul de Cercetare în Agricultură. 2001, USDA Baza de date a nutrienților pentru referințe standard.

Food Combining Made Easy, Herbert M. Shelton. School of Natural Hygiene, 1951 San Antonio, TX.

The Oil Story, Eva Graf. Center of the Light, 1981. Great Barrington, MA 01230.

Encyclopedia of Medicinal Herbs, Joseph Dadans, N.D., PhD. Arco Publishing Co. 1975, New York, N.Y.

Back to Eden, Jethro Kloss. Woodbridge Press, 1939.

Dictionary of Man's Foods, William L. Esser. Natural Hygiene Press, 1972. Chicago, Illinois.

Toxicants Occurring Naturally in Foods, Strong, Frank M., Academia Naturală de Știință, 1973, pp. 487-480.

Food for Health. Esminger, A.H., Esminger, M.E., Konlande, J.E., Robson, J.R.K., Pegus Press, 1986, Clovis, California.

The Health Guide, Mahatma Gandhi. The Crossing Press, Trumansburg, NY, 1965.

Nourishing Wisdom, Marc David. Publicat de Bell Tower, Stockbridge, Mass.

The Positive Times Newsletter, Posner, Jerry, Wescott, Don & Jacquelyn. PO Box 244, W. Stockbridge, MA 01266-0244.

Beyond Words, Swami Satchidananda. Holt, Reinhart şi Wiston, New York, 1977.

Nutrition, Rudolf Hauschka. Rudolph Steiner Press, 1967. Great Barrington, Mass.

INDEX

Combinarea alimentelor şi Digestia

101 modalităţi prin care să-ţi îmbunătăţeşti digestia

Digestia ta te energizează şi te hrăneşte? Sau ai o digestie şi o eliminare care îţi provoacă stres, te devitalizează şi îţi scurtează viaţa? Această carte ghid te îndrumă pas cu pas prin procesul care te ajută să scapi de indigestie şi să-ţi hrăneşti mai bine organismul cu alimentele pe care le consumi.

- Scapă de gaze şi de indigestie
- Ajută-ţi organismul să producă mai multe enzime
- Scapă de kilogramele în plus



- Îmbunătăţeşte şi absorbţia substanţelor nutritive
- Măreşte şi nivelul energetic
- Elimină [illegible]

DIGESTIA LUI ADAM A FOST MAI UŞOARĂ. El mânca fructele din pomi şi frunzele plantelor. Pe vremea lui nu existau paste, pâine sau pizza. Dieta noastră modernă, cu toate alimentele procesate, pâinea, conservele, preparate la microunde şi cu toate ingredientele artificiale pe care le conţine, necesită un regim alimentar pe care vieţile noastre sedentare nu prea îl pot duce la îndeplinire. Flatulenţa nu este singura consecinţă. Noi plătim pentru indigestia noastră sacrificând ceva din acuitatea mentală, din imunitate, din energie şi din longevitate. Fiecare stres provocat sistemului digestiv şi excretor secătuieşte nivelul energetic zilnic şi constituie o ameninţare pe termen lung pentru sănătatea noastră. Prin însuşirea câtorva concepte simple şi prin eliminarea proastelor obiceiuri, ne putem îmbunătăţi eficienţa digestivă şi putem culege roadele unei energii crescute şi a unei sănătăţi robuste.

„De când mă ştiu, am suferit de gaze şi indigestie. Am fost la numeroşi doctori şi am cheltuit o avere pe analize. Cu ajutorul acestei cărţi extraordinare am reuşit să fac mult mai multe progrese decât în toţi acei ani.”

—Dna Alice Angelos, New York

„Timp de doi ani, această carte mi-a fost ca o biblie. M-a ajutat cu adevărat!!!”

—Rita Rovner, Baltimore, medic

„Fiind o persoană care ştie foarte bine cât de dăunătoare pot fi zahărul şi drojdia pentru sistemul digestiv, sunt încântat de noua carte a lui Steve Meyerowitz. Aceasta a adunat la un loc sugestiile cele mai sensibile şi cel mai uşor de urmat pentru o bună digestie, aşa cum de mult nu am văzut.”

—William G. Crook, medic



BENEFICA

ISBN 978-973-88804-8-1





www.editurabenefica...

SĂNĂTATE / MEDICINĂ ALTERNATIVĂ / NUTRIŢIE